

MINH TRIẾT TRONG ĐỜI SỐNG

Tác giả : Darshani Deane
Dịch giả : Nguyên Phong
Nhà xuất bản : Văn Nghệ

Mục lục


Ái Hữu Sinh Viên Đại Học Kỹ Thuật
Canh Nông Minh Đức
www.canhnongminhduc.com
VIỆN ĐẠI HỌC MINH ĐỨC • TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT CANH NÔNG

1. TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Darshani Deane là một diễn giả nổi tiếng, đã giúp đỡ nhiều người trên phương diện tâm linh. Cuộc diễn thuyết nào của bà cũng thu hút rất đông quần chúng, sau buổi nói chuyện bà thường dành thời giờ tiếp xúc với thính giả để thảo luận thêm về những đề tài liên quan đến đời sống cá nhân của họ. Chi tiết cuộc tiếp xúc được ghi nhận và in thành sách dưới tựa đề "Wisdom, Bliss, and Comom Sense" (Tạm dịch : Minh Triết Trong Đời Sống). Cuốn sách này đã giúp nhiều người tìm được sự thoải mái trong đời sống tinh thần và là một trong những cuốn sách tâm linh bán chạy nhất năm 1989.

Trước khi trở nên diễn giả, Darshani là một nhạc sĩ nhạc cổ điển nổi tiếng, đã trình diễn âm nhạc tại 72 quốc gia trên thế giới. Bà còn là một trong những phụ nữ đầu tiên có bằng phi công, đã bay nhiều chuyến "solo" qua các lục địa. Bà cũng là người đàn bà đầu tiên lái xe hơi du lịch khắp thế giới một mình. Trên đường du lịch, bà sống nhiều năm trên sa mạc miền Trung Đông, xây cất trường học cho trẻ em nghèo tại Phi Châu, soạn thảo cuốn "Africa Who's Who" đề cập đến những nhân vật đã góp phần xây dựng cho lục địa này. Bà đã trông nom một trại tỵ nạn dành cho người Tây Tạng tại Nepal và tu nhập thất trên rặng Hy Mã Lạp Sơn. Từ năm 1979, bà dành trọn thời giờ cho việc diễn thuyết và giúp đỡ thính giả của bà tìm được sự thoải mái, an tĩnh trong cuộc sống.

2. LỜI NÓI ĐẦU

Trong thập niên vừa qua tôi đã diễn thuyết khắp nơi về nhiều đề tài khác nhau như "Con Đường Chuyển Hóa" "Định Hướng Cho Tương Lai", "Hạnh Phúc Và Đau Khổ" v.v….Thính giả của tôi gồm đủ mọi hạng người trong xã hội: Giám đốc xí nghiệp, quản lý thương mại, giáo sư đại học, sinh viên, học sinh, quân nhân, công chức, thợ thuyền, nội trợ v.v…Sau buổi nói chuyện thường có buổi thảo luận, một số người đã đặt những câu hỏi tương tự như sau:

- Cuộc đời của tôi là một chuỗi đau khổ, bà có cách nào giúp tôi không?
- Tại sao những bất hạnh lại xảy đến cho tôi? Tôi đã làm gì nên tội?
- Tại sao lúc nào tôi cũng cảm thấy bất an, lo sợ? Tôi đã áp dụng nhiều phương pháp, từ thuốc an thần đến thiền định nhưng không đạt kết quả gì? Liệu bà có giúp được gì cho tôi hay không?
- Làm thế nào để một người bình thường như tôi có thể thoải mái trong đời sống hiện tại?

- Tôi đã tập thiền trong nhiều năm mà chẳng thấy kết quả gì khả quan. Theo bà tôi phải làm gì nữa đây?
- Tại sao khi ở nhà tôi thấy thoải mái dễ chịu nhưng khi vào đến sở thì những nỗi bực bội, phiền hà lại nổi lên?
- Tôi đã theo học với nhiều thầy, tu nhiều phương pháp khác nhau nhưng càng ngày càng thấy bối rối hơn. Tôi không biết phải làm gì nữa bây giờ?
- Tại sao tôi cứ cảm thấy tuyệt vọng?
- Làm sao người ta có thể giáp mặt với sự chết?
- Chúng ta có thực sự tự do không?

Sau khi tiếp xúc với họ, tôi thấy dù ở địa vị hay hoàn cảnh nào trong xã hội, đa số đều có những tâm trạng và thắc mắc như nhau. Điều này khiến tôi suy luận rằng nếu những người tôi đã gặp đều có những ưu tư giống nhau thì những người tôi chưa gặp chắc cũng có những tâm sự tương tự. Nếu đã giúp được một số người qua buổi hội thảo thì biết đâu tôi chẳng giúp được người khác qua hình thức một cuốn sách nhỏ ghi nhận những điều tôi đã thu thập được.

Phần lớn những câu trả lời của tôi đều dựa trên các phương pháp đã được truyền dạy và thực hành tại Phương Đông trong nhiều thế kỷ. Dĩ nhiên nó không giống chữa bệnh của khoa phân tâm vốn dựa trên căn bản “Phân tích mọi việc bằng lý luận, đưa nó ra ánh sáng rồi mọi việc tự nó giải quyết.” Tôi quan niệm rằng: Tâm hồn con người hiện nay đã trở nên quá máy móc, thụ động, không thể tự chữa cho nó bằng lý luận thông thường. Nó cần phải nâng lên một bình diện khác cao hơn để mở rộng ra, nhìn mọi sự qua một nhãn quang mới. Chỉ có áp dụng cách đó việc chữa trị mới mang lại kết quả tốt đẹp được.

Tôi khám phá ra phương pháp này một cách ‘tình cờ’ nhưng dường như trong đời không có gì gọi là tình cờ được thì phải. Tôi xin chia xẻ với các bạn về kinh nghiệm bản thân như sau:

Cách đây không lâu, tôi là một nhạc sĩ nổi tiếng trình diễn âm nhạc khắp thế giới nhưng tôi chưa thỏa mãn với chính mình, hình như tôi còn muốn một cái gì nữa mà lúc đó tôi chưa ý thức rõ rệt. Tôi lái xe hơi vòng quanh thế giới, khởi sự từ Âu Châu, qua Trung Đông với ý định sẽ đi khắp Phi Châu, Á Châu trước khi về Mỹ Châu. Cuộc hành trình đưa tôi đến bờ sông Hằng xứ Ấn Độ. Hôm đó tôi dừng chân trước đạo viện Sivananda nơi đạo sư Krishnanandajj đang giảng kinh Vệ Đà. Dĩ nhiên tôi chưa bao giờ nghe nói đến kinh Vệ Đà và cũng chẳng biết vị đạo sư đó là ai. Tôi chỉ muốn chụp vài tấm ảnh

kỷ niệm để làm bằng chứng cho cuộc du lịch của tôi mà thôi. Hôm đó đại sư đã giảng cho học trò về Đại Ngã (Brahman), về cái lý tưởng tuyệt đối, không thể phân chia của vũ trụ. Vì lý do gì đó, đầu óc của tôi bỗng được đánh thức, tôi ý thức rằng từ trước đến nay cuộc đời của tôi chỉ là một giấc ngủ dài không tỉnh. Tôi nghe giảng một cách say sưa, quên cả thời gian, không gian và lý do cuộc thăm viếng đạo viện. Điều tôi hằng mong muốn nhưng chưa ý thức được bỗng hiện lên rõ rệt trong đầu óc của tôi. Tôi quyết định dừng chân tại đây để học đạo. Năm đó tôi vừa tròn 35 tuổi.

Tôi xuất thân trong một gia đình trung lưu tại thành phố New York. Cha mẹ tôi tin rằng tôi có năng khiếu âm nhạc nên họ không quản tốn kém mướn giáo sư kèm riêng cho tôi. Giáo sư của tôi, một nhạc sĩ nghiêm khắc đã quyết địng rằng tôi phải trở nên một người độc tấu nhạc cổ điển, và chỉ nhạc cổ điển mà thôi. Điều này có nghĩa là tôi không được chơi các bài nhạc vui như Valse hay hòa tấu với những học sinh khác. Qua âm nhạc, tôi nhận thức được một sức sống mạnh mẽ tiềm tàng trong mình và khám phá rằng tôi có nhiều nhiệt thành với cuộc sống, lúc nào tôi cũng muốn vươn lên nắm bắt lấy một cái gì mặc dù lúc đó tôi không rõ mình thực sự muốn gỉ.

Không như những thiếu nữ cùng lứa tuổi, tôi tin rằng hạnh phúc chỉ có thể tìm thấy trong sự thành công nghề nghiệp, danh vọng và "sống cho ra sống" chớ không phải ràng buộc trong những giới hạn hôn nhân. Trong thời gian học tại đại học tuy quen biết nhiều người nhưng không bao giờ tôi muốn bị lệ thuộc vào bất cứ ai.

Đời sống đối với tôi là một khu rừng đầy hoa thơm cỏ lạ với những buổi trình diễn trên đài phát thanh, đài truyền hình, trên sân khấu những hộp đêm sang trọng tại New York, Chicago, Paris, London v.v…Tôi đã trình diễn trên du thuyền của những vương tôn công tử hào hoa phong nhã. Giao thiệp với những người đàn ông từng trải, chín chắn. Nhiều người ngỏ lời cầu hôn và hứa hẹn một đời sống thoải mái cho tương lai nhưng tôi chỉ muốn tự do làm tất cả những gì mình muốn và tôi vẫn còn muốn nhiều thứ lắm.

Nghề nghiệp đưa tôi vào nhiều chuyến du lịch đầy hứng thú từ Âu qua Á, từ những đô thị đông đúc ở Á Châu đến những làng mạc hoang vu tại Phi Châu. Tuy nhiên tôi không muốn là nhạc sĩ thuần túy mà phải nhiều hơn thế nữa.

Tôi học lái phi cơ và trở thành một phi công có hạng. Tôi bay "solo" nhiều chuyến từ đô thị này qua đô thị khác. Tôi đã vẫy vùng



trên không trung như một cánh chim giang hồ và đạt nhiều kỷ lục đáng kể. Khi đó số phụ nữ có bằng phi cơ còn hiếm nên tôi đã trở thành đề tài cho nhiều câu chuyện thời sự.

Tôi ham thích chơi cờ "Chess", ngoài việc giải trí thanh nhã nó còn là môi trường để thử thách cá tính con người. Tôi đã tranh giải trong các hội quán quốc tế và hạ nhiều cao thủ xuất sắc. Trong các danh thủ môn cờ này, rất ít người thuộc phái nữ nên tên tuổi của tôi còn lẫy lừng hơn nữa nhưng đối với tôi nó vẫn chưa đủ, tôi chẳng bao giờ cảm thấy thỏa mãn cả, tôi còn muốn nhiều hơn nữa kìa…

Tôi ký hợp đồng trình diễn tại Phi Châu và lang thang nhiều năm trên lục địa nắng cháy này. Tôi sống trên một du thuyền lộng lẫy chạy dọc theo sông Nile suốt sáu tháng liền, nhưng rồi cuộc sống vương giả làm tôi thấy nhàm chán. Tôi tìm đến một làng hẻo lánh, sống chung với những nông dân trồng trọt rau trái. Tại đây tôi học được bài học về sự hy sinh, nhẫn nại, lòng gắn bó chặt chẽ vào đất đai để biến mảnh đất sa mạc khô cằn thành những đồn điền trù phú nhưng không hiểu sao tôi không thấy mình gắn bó vào đâu cả.

Tôi trở lại Âu Châu trình diễn âm nhạc một thời gian, lòng phiên lưu thúc đẩy, tôi mua một chiếc xe jeep để du lịch vòng quanh thế giới. Hầu như bất cứ nơi nào ghé qua, tôi cũng bị bao vây bởi rừng phóng viên, ký giả tò mò muốn tìm hiểu người phụ nữ đầu tiên dám du lịch thế giới bằng xe hơi một mình. Cuộc du hành đưa tôi qua Phi Châu, Trung Đông và rồi Á Châu. Tôi đi dọc theo rặng Hy Mã Lạp Sơn hiểm trở để vào đồng bằng xứ Ấn, cho đến một hôm dừng chân bên bờ sông Hằng và nghe nói đến danh từ Đại Ngã (Brahman). Trí óc của tôi bị thúc động mạnh mẽ, hình như tôi đã tìm được điều tôi muốn, tôi quyết định dừng chân nơi đây học đạo với Swami Krishnanandaji.

Tôi học hỏi ý nghĩa kinh Vệ Đà và chú trọng nhiều đến bộ Upanishads. Với tấm lòng cương quyết có được kinh nghiệm tâm linh, tôi đã nhập thất thiền định nhiều năm trên rặng Hy Mã Lạp Sơn. Một hôm thấy trong lòng ngây ngất rạo rực bởi một cảm giác an tĩnh lạ thường, tôi vội báo tin cho thầy tôi biết rằng "Nếu tiếp tục cố gắng khoảng sáu tháng nữa tôi có thể giác ngộ". Thầy tôi không nói gì chỉ lắc đầu rồi yêu cầu tôi trở lại động đá suy gẫm thật kỹ về một đề tài của kinh Vệ Đà: "Khiêm tốn là bước đầu của tất cả sự tiến bộ". Sau khi suy gẫm kỹ lưỡng về đề tài trên, tôi ý thức rằng người ta không thể tự hào với một công phu nhỏ bé như thế được, tôi bèn

cương quyết nhập thất trọn đời. Tôi báo tin cho thầy tôi biết rằng " Tôi sẽ từ bỏ thế gian này để thực hành thiền định cho đến khi chết". Một lần nữa thầy tôi lắc đầu và nói rằng: 'Tại sao con lại nghĩ rằng con có thể từ bỏ thế gian này hoặc thế gian này sẽ từ bỏ con? Hãy suy gẫm thêm nữa về sự liên hệ giữa cá nhân và thế giới". Thế là tôi lại chui vào động đá để suy gẫm thêm.

Mùa mưa đến với rắn rết, côn trùng bò đầy vào trong hang nhưng tôi vẫn không sờn lòng, tôi ao ước có được kinh nghiệm tâm linh trước khi giấy thông hành của tôi hết hạn. Tuy nhiên thời gian là một thử thách lớn, sau mấy năm nhập thất mà vẫn chưa kinh nghiệm được điều tôi muốn, lòng phiên lưu mạo hiểm thúc dục tôi lên đường. Tôi muốn biết ngoài giáo lý Vệ Đà còn có những giáo lý nào khác nữa hay không? Biết đâu tôi chẳng học hỏi thêm được điều gì hay ho hơn nữa? Biết đâu tôi chẳng tìm được một giáo lý nào thích hợp với tôi hơn, thế là tôi từ gĩa động đá đi Katmandu.

Tôi dừng chân trước một trại tỵ nạn dành cho người Tây Tạng. Sự kiện những người dân hiền lành, chất phát phải bỏ mảnh đất quê hương tìm tự do làm tôi xúc động. Hơn lúc nào hết tôi ý thức rõ rệt về sự liên hệ giữa cá nhân tôi và thế giới bên ngoài, tôi lập tức tình nguyện làm quản lý trại tỵ nạn này. Tôi thành lập trường học, thiếtlập trạm y tế, họp báo kêu gọi thế giới ý thức về tình trạng cai trị hà khắc của Trung Cộng. Tôi nghĩ rằng nhờ công tác xã hội này tôi sẽ tìm được điều tôi muốn cái gì, đời sống đối với tôi bỗng trở nên khó khăn hơn bao giờ hết.

Hằng ngày tôi thường lái xe chuyên chở thực phẩm cho trại tỵ nạn qua những đường đèo nhỏ hẹp trên rặng Tuyết Sơn. Tôi nhìn thấy hằng trăm xác xe hơi dưới đáy thung lũng, chỉ một lơ đãng cả người và xe đều rơi xuống vực sâu. Hơn lúc nào hết sự chết bắt đầu ám ảnh tâm trí tôi. Tôi nghĩ nhiều về sự chết, về đời sống và bắt đầu sợ hãi.

Tôi vừa lái xe vừa cầu nguyện, đôi khi tôi còn đọc những bài thần chú Tây Tạng nữa. Không ai muốn chết trước khi được một quyền năng nào đó "bảo đảm" cho.

Vì công việc xã hội tôi quen biết linh mục Moran và Hòa Thượng Serkong Rimpochen. Tôi than thở với hai vị này rằng " Khi xưa tôi vẫn nghĩ đời sống là một cái gì đẹp đẽ nhưng hiện nay tôi lại thấy đời sống sao đầy những khó khăn, không sao thoải mái được". Cả hai khuyên tôi phải có một thái độ với cuộc sống. Linh Mục Moran khuyên tôi cầu nguyện Thượng Đế nhiều lần trong ngày. Hòa

Thượng Serkong khuyến khích áp dụng một kỷ luật chặt chẽ để kiểm soát thân và tâm. Tuy nhiên tôi không giữ được điều gì vì đầu óc của tôi lúc đó cứ bị dầy vò, xung đột bởi một cảm giác trống rỗng, thiếu thốn, không thể diễn tả.

Ít lâu sau tôi trở lại đạo viện Sivananda khóc lóc với đạo sư Krishnanandaji:" Con không thể sống với cái thế giới đầy phiền não này được nữa, con quyết định nhập thất thiền định cho đến khi đạt được kinh nghiệm tâm linh. Con không muốn du lịch hay làm công việc xã hội nữa mà chỉ ao ước kinh nghiệm của Thượng Đế mà thôi. Từ nay con nhất quyết đoạn tuyệt với thế giới bên ngoài."

Một lần nữa đạo sư Krishnanandaji lại lắc đầu nói rằng: "Tại sao con lại nghĩ mình có thể từ bỏ thế giới này? Thượng Đế và thế giới này đâu phải hai phần cách biệt, hãy tập trung tư tưởng để suy gẫm thật kỹ về đề tài này". Từ đó bên dòng nước sông Hằng, tôi đắm mình vào việc thiền định, suy gẫm về cuộc đời đã qua của mình. Cho đến lúc đó tôi mới hiểu được rằng cuộc sống " thiếu ý thức" của tôi khi trước chỉ là những gì chập chờn như giấc mộng. Tuy hiểu được vậy nhưng tôi vẫn chưa biết cách sống làm sao cho thoải mái để tìm sự an tĩnh trong nội tâm.

Sau một thời gian thiền định, quán tưởng, lòng phiên lưu mạo hiểm lại thúc dục tôi lên đường. Tôi tự nhủ biết đâu tôi chẳng học hỏi điều gì hay ho hơn nữa? Tôi qua Nga Sô, Đông Âu và Tây Âu trình diễn âm nhạc và dừng chân ở một làng nhỏ nước Ý. Tại đây tôi gặp Linh Mục Padre Pio, một người mà trên thân thể có những bí tích (những dấu vết đóng đinh giống như Chúa Giê Su, mỗi năm cứ đến thời gian trước lễ Phục Sinh thì những vết thương đó lại chảy máu một cách kỳ lạ).

Tôi được Linh Mục Pio chỉ dẫn rất nhiều về giáo lý bí truyền chỉ phổ biến trong những dòng tu kín. Sống gần Linh Mục tôi kinh nghiệm được một sự bình an lạ lùng, mỗi khi Ngài giơ tay ban phép lành thì tôi lại thấy trong người dào dạt một cảm giác bình an vô hạn. Hàng ngày tôi tham dự khóa lễ tại nhà thờ San Giovani, lòng yêu thương sùng kính của tôi đối với đấng Christ gia tăng mãnh liệt. Tôi muốn gia nhập dòng tu kín, trở nên một nữ tu dành trọn cuộc đời cầu nguyện Thiên Chúa nhưng tôi vẫn ngần ngại vì không quên cái ý thức về Đại Ngã (Brahman) và những kinh nghiệm thu thập bên dòng sông Hằng. Tôi cảm thấy trong người bị xâu xé bởi một cảm giác mâu thuẫn. Một mặt muốn quay về với triết lý phương Đông nhưng mặt khác tôi lại thấy thoải mái với lối giải thích của thần học Tây Phương.



Ít lâu sau tôi nhận lời mời của giáo sư John Bennett qua Luân Đôn nghiên cứu công trình còn lại của Gurdjieff, một triết gia kiêm nhạc sĩ nổi tiếng . Gurdjieff đã dung hòa được tư tưởng Đông và Tây qua những lời khuyên hết sức thực tế, ngoài ra ông cũng là một nhạc sĩ nên tôi nghĩ rằng một nhạc sĩ tôi có thể thông cảm với nhạc sĩ hơn.

Tôi chuyên tâm nghiên cứu công trình của Gurdjieff, một hôm đang đi bộ trên đường Oxford, tôi bỗng ý thức được một cảm giác tự do kỳ lạ, tôi không còn thấy mình là mình nữa mà cứ lâng lâng như được nâng lên một bình diện nào đó cao hơn. Tôi ngây ngất một lúc rất lâu và ý thức được điều Gurdjieff vẫn nói :” Sự ý thức toàn vẹn về sự sống.”

Tôi kể cho giáo sư Bennett nghe về kinh nghiệm này và ngỏ ý muốn tìm một nơi yên tĩnh để suy gẫm thêm. Giáo sư Bennett không đồng ý, ông nói:” Tách ra khỏi đời sống không phải điều Gurdjieff chủ trương, sống và ý thức sự sống, ý thức sự chuyển hóa của mình với đời sống mới là điều quan trọng.” Tôi không đồng ý với giáo sư Bennett, đầu óc của tôi vẫn khăng khăng nghĩ rằng tôi có thể tìm đến nơi chốn nào để sống trọn vẹn với cái cảm giác bình an đó mãi. Tôi tìm đến một tu viện hẻo lánh ở Phi Châu, và tôi tuyên bố với tu sĩ trưởng: “Tôi đến đây để tìm sự yên tĩnh, để suy gẫm, để nghiên cứu, để kinh nghiệm…” Trước khi tôi có dịp nói hết lời thì tu sĩ này đã lạnh lùng ngắt lời : “Muốn sống tại đây ai cũng phải làm việc. Tôi giao cho bà một số văn kiện, giấy tờ, bà có bổn phận sao lục ra làm nhiều bản, gửi đến địa chỉ trong danh sách này. Yêu cầu bà làm việc ngay vì đây đều là những thư khẩn cả”.

Thế là tôi thấy mình “ è “ cổ ra sao lục những văn kiện, giấy tờ. Lúc đó không có máy Photocopy, không có máy điện toán như hiện nay nên mọi việc đều phải làm bằng tay. Khi tôi trình lên tu sĩ xấp văn thư dầy cộm, ông này liếc qua mấy hàng và phê bình ngay: “ Bà làm việc cẩu thả, chữ viết nghiêng ngả, những con tem dán không thẳng hàng. Yêu cầu bà hãy làm lại, bà hãy ngâm những con tem vào nước, bóc ra rồi dán lại cho thật ngay hàng thẳng lối. Tuyệt đối không được phí phạm một thứ gì vì phong bì, giấy tờ và những con tem đều tốn kém, phí phạm nó sẽ gây thiệt hại cho ngân quỹ nơi đây. Yêu cầu bà làm việc cho thật nghiêm chỉnh vì đó là đường lối tại đây, nếu không được như thế xin bà rời nơi này ngay lập tức.”

Tôi không thể tin rằng một người mang danh tu sĩ lại ăn nói lạnh lùng, bất lịch sự như vậy. Từ trước đến nay tôi là người nổi tiếng, đi đâu cũng được kính trọng, nể vì, không ai ăn nói hỗn xược như vậy với tôi nhưng rồi tôi cũng dẹp bỏ tự ái, cắn răng hoàn tất công việc giao phó. Đến khi đó vị tu sĩ mới dịu giọng hỏi tôi: " Thưa bà bà muốn học hỏi điều chi? "Tôi nói ngay mà không cần suy nghĩ : "

Tôi muốn được kinh nghiệm với đấng Vô Cùng". Vừa nghe vậy, tu sĩ đã lạnh lùng: " Thế thì bà đi lầm chỗ rồi, tại đây chúng tôi chỉ chủ trương ý thức tất cả mọi hành động và hoàn hảo trong mọi hành động mà thôi." Tôi sững sờ một lúc nhưng rồi quyết định sống tại đó một thời gian xem sao vì biết đâu tôi chẳng học hỏi thêm được điều gì chăng?

Ngày tháng trôi qua, tôi bị ép buộc phải làm nhiều việc một cách vô cùng cực nhọc. Tôi dậy sớm quét nhà, lau dọn, chùi cầu tiêu và tất cả mọi việc lao động trong tu viện thế mà còn bị chỉ trích và phê bình đủ thứ. Hình như người ta cố tình áp dụng "Kỷ Luật Sắt" riêng cho tôi. Dù tôi làm việc tốt đến đâu người ta cũng có thể tìm cách chê trách được, dĩ nhiên lúc đầu tự ái của tôi bị va chạm mạnh nhưng rồi sau cũng quen đi. Điều tôi không ngờ là cái bản ngã tự cao tự đại, đầy kiêu căng phách lối của tôi nhờ thế mà cũng giảm dần theo thời gian. Cái cảm giác thiếu thốn khó chịu cũng theo đó mà biến mất, tôi bắt đầu cảm thấy thoải mái với chính mình nhiều hơn. Khi biết thoải mái với mình thì người ta bắt đầu nghĩ đến người khác và tôi đã suy nghĩ nhiều về mối liên hệ giữa cá nhân và xã hội. Tôi thấy từ trước đến nay tôi sống một cách ích kỷ quá. Do đó, khi một phái đoàn truyền giáo đi ngang, tôi vội tháp tùng theo họ đến Nam Phi. Tại đây tôi dồn sức ra làm việc xã hội, mở trường học, lập trạm y tế, sống trong những làng mạc của người da đen.

Công việc hoạt động này giúp tôi có cơ hội tiếp xúc với nhiều nhân vật quan trọng của Phi Châu. Tôi thấy người ta đã cố tình loại bỏ tên tuổi những người da đen trong các công trình xây dựng quan trọng tại đây. Cuốn niên giám nhân vật Phi Châu" Who's who in Africa" không hề đề cập đến bất cứ một người da màu nào.

Sự bất công, kỳ thị chủng tộc của người da trắng đã thúc đẩy tôi phải làm một cái gì. Tôi bỏ thời giờ nghiên cứu để xuất bản một cuốn niên giám nhân vật khác. Lúc đầu tôi nghĩ nó chỉ mất khoảng sáu tháng là nhiều, sau đó tôi sẽ tìm về một làng mạc hẻo lánh để

tiếp tục công tác xã hội và thiền định, nhưng sáu tháng lại biến thành bốn năm. Công trình nghiên cứu cuốn niên giám nhân vật đòi hỏi một sự kiên nhẫn, bền chí và cương quyết trong môi trường mà sự kỳ thị chủng tộc và nỗi bất công là việc đương nhiên. Cho đến khi đó tôi mới ý thức được sự lợi ích của thời gian sống trong kỷ luật tuyệt đối tại tu viện kia. Thời gian làm việc tại Phi Châu giúp tôi ý thức gía trị của cuộc sống và hiểu biết về chính tôi nhiều hơn.

Tôi biết cách sống một cách thoải mái, bình dị và quyết định Phi Châu là quê hương thứ hai của tôi.

Để nghiên cứu làm cuốn niên giám nhân vật, tôi đã du lịch qua nhiều làng mạc, quốc gia tại Phi Châu. Một người Phù Thủy đã nói " Bà sẽ trở nên một giáo sư và có rất nhiều học trò". Tôi không tin những điều tiên đoàn vu vơ nên gạt đi viện lẽ tôi không hề có bằng cấp giáo dục và cũng không có ý định mở trường dậy dỗ ai hết nhưng ông này nhấn mạnh " Quá nhiều người không ý thức được điều họ làm và cần giúp đỡ. Thế giới này thiếu gì người có bằng cấp nhưng nếu họ không ý thức được chính họ thì làm sao họ có thể giúp đỡ hay dậy dỗ ai? Bà có nhiều kinh nghiệm cá nhân và nên chia sẻ điều này với người khác."

Tôi không để ý đến lời khuyên của ông này nhưng sau khi cuốn sách được xuất bản, tôi được nhiều nơi mời diễn thuyết và một bất ngờ xảy ra. Đa số thính giả chỉ muốn nghe tôi nói về những kinh nghiệm cá nhân của tôi hơn là tiểu sử nhân vật mà tôi ghi chép trong cuốn niên giám nhân vật. Chỉ ít lâu sau người ta chính thức mời tôi diễn thuyết về những kinh nghiệm tâm linh này thay vì những đề tài khác. Số thính giả mỗi ngày một đông, nhiều người cho biết họ tìm được sự thoải mái sau khi áp dụng những phương pháp mà tôi đề xướng.

Ít lâu sau tôi gặp lại người phù thủy nọ. Lần này ông ta cho biết "Bà sẽ rời Phi Châu đi diễn thuyết khắp nơi trên thế giới, bà sẽ giúp đỡ nhiều người hơn nữa…" Tuy bán tín bán nghi nhưng tôi đã trả lời : "Tôi chán du lịch lắm rồi, tôi chỉ muốn sống yên ổn tại đây thôi. Không ai có thể bắt tôi đi đâu nữa." Người Phù Thủy thản nhiên nói : "Điều bà muốn và điều Ngài muốn có thể không giống nhau nhưng rồi bà sẽ học được điều cần phải học."

Để chắc ăn tôi cho đi tất cả những quần áo, hành trang và cương quyết không đi đâu nữa. Vài tháng sau tôi được mời nói chuyện tại câu lạc bộ phụ nữ ở New York. Tôi nghĩ thầm dự một buổi diễn thuyết ngắn ngủi về phong tục và văn hoá Phi Châu rồi trở về đây ngay thì ăn nhằm gì. Thế là tôi thu xếp hành trang lên đường qua Hoa Kỳ.

Khi đến New York tôi được biết đạo sư Baba Muktananda cũng đang diễn thuyết ở đó. Tôi đã nghe nhiều người nói về ông này khi còn ở Ấn Độ nên nhủ thầm đây quả là dịp may hãn hữu vì **BIẾT ĐÂU TÔI CHẲNG HỌC THÊM ĐƯỢC MỘT ĐIỀU GÌ HAY CHĂNG?**

Tôi ngồi trên hàng ghế đầu nghe Baba Muktananda diễn thuyết về những kinh nghiệm tâm linh. Tôi băn khoăn tự hỏi "Tại sao trải qua bao công phu tu tập, thiền định và quán tưởng mà tôi vẫn chưa có được kinh nghiệm tâm linh nào?" Đang diễn thuyết đạo sư Baba bỗng ngưng nói nhìn thẳng vào chỗ tôi và thong thả nói:

- Này chị kia, chị chưa kinh nghiệm được gì vì chị còn ích kỷ, tham lam và có nhiều ràng buộc quá
- Tuy giật mình nhưng là một phụ nữ quen hoạt động, tôi đã trấn tỉnh ngay:
- Ông nói tôi ư? Tôi có nhiều ràng buộc sao?

Baba thản nhiên:

- Đúng thế, nếu không tin chị hãy nhìn vào ví của chị mà xem.
- Tôi lục chiếc ví nhỏ, ngoài các đồ dùng cá nhân lặt vặt trong ví chỉ có mỗi chiếc vé phi cơ về Phi Châu ngày hôm sau thôi. Dĩ nhiên tôi phải trở về Phi Châu…Ngay lúc đó một ý nghĩ nổi lên trong đầu óc. Tôi run giọng:
- Ông muốn nói người ta có thể bị ràng buộc vào một quốc gia, một lục địa, một lý tưởng hay một con chó. Nếu người ta cứ mải miết suy nghĩ về những điều mình muốn nhiều hơn suy gẫm về những điều cao thượng khác.
- Quả thế, thời gian gần đây tôi thường nghĩ đến Phi Châu, nghĩ đến những công trình mà tôi đã xây dựng tại đây, nghĩ đến những làng mạc hẻo lánh, những người dân quê chất phát hồn nhiên, những nơi chốn mà tôi đã cải thiện được và cảm thấy hết sức hãnh diện nhưng tôi không bao giờ nghĩ mình lại bị ràng buộc vào đó. Không hiểu sao Baba đọc được ý tưởng thầm kín của tôi, ông nói luôn:

- Chị không nghĩ chị bị ràng buộc hay sao? Nếu vậy chị nghĩ sao khi phải từ bỏ tất cả những nơi đó để sống tại Hoa Kỳ?
- Sống tại Hoa Kỳ ư? Không bao giờ! Không đời nào tôi muốn sống tại nơi mà những giá trị vật chất như tiền bạc, danh vọng được đề cao như giá trị tối thượng. Không đời nào tôi muốn chui rúc vào những phiền toái của đời sống mà tôi đang cố gắng thoát ra. Tôi đã đoạn tuyệt với nó từ lâu rồi kia mà. Một lần nữa Baba nói lớn:
- Này chị kia, chính những điều mà chị muốn tránh né đã ràng buộc chị vào những điều khác. Chị không thể trốn chạy mãi như thế được, chị có muốn thực sự kinh nghiệm những điều cao thượng tốt lành không? Tôi im lặng, câu nói của Baba như có một sức mạnh phá tung tất cả quan niệm từ trước đến nay của tôi. Tôi ngồi im, sững sờ nhưng trong đầu của tôi cả là bãi chiến trường. Sau cùng tôi mở ví, rút tấm vé phi cơ đưa cho Baba. Ông cầm tấm vé phi cơ trên tay và thong thả nói riêng với tôi:
- Chị có chắc chị sẽ làm như vậy không?

Tôi biết ông ta ám chỉ điều gì. Tôi nói qua hàng lệ:

- Thưa có, tôi muốn kinh nghiệm của Thượng Đế.

Tôi không trở lại Phi Châu nữa mà tìm đến một khách sạn nhỏ gần đó tập trung công phu vào việc thiền định và suy gẫm về sự tự do tuyệt đối, về sự cởi bỏ ràng buộc. Tôi không còn nghĩ đến điều mình muốn nữa, không còn nghĩ đến quá khứ, đến những phiền toái, những điều mà tôi muốn xa lánh. Tôi chỉ chuyên tâm suy nghĩ về những điều cao thượng tốt lành. Từ khi ý thức được điều này, công phu thiền định của tôi tăng tiến rõ rệt, tôi cảm thấy như được che chở trong một luồng từ điện yên tĩnh an lành nào đó. Nhưng rồi một vọng niệm lại nẩy sinh trong đầu óc tôi, tôi ao ước sẽ an trú trong trạng thái an lạc này mãi mãi. Ý tưởng đó vừa nảy sinh tôi đã hối hận nhưng đã muộn, chỉ vài giờ sau, người chủ khách sạn đã đến đập cửa đòi tiền và tôi khám phá rằng tôi đã tiêu sạch số tiền dự trữ mang theo.

Để kiếm sống, tôi đành trở lại việc diễn thuyết về đề tài tâm linh. Số thính giả mỗi ngày một đông nhưng tôi vẫn không quên trạng thái an lạc kinh nghiệm được trong khi thiền định. Tôi mong có thể tìm một nơi chốn vắng vẻ, yên tĩnh để an trú trong trạng thái an bình đó.



Cơ hội đã đến khi một người bạn cho biết anh có một căn nhà nghỉ mát nhỏ nằm sâu trong rừng, nếu muốn, tôi có thể sống tại đó mà không phải trả tiền thuê mướn chi hết. Căn nhà này không có những tiện nghi như điện, nước hay lò sưởi vì chủ nhân chỉ tạm trú mỗi khi săn bắn mà thôi. Tôi vội vã chụp ngay cơ hội hiếm có này.

Đời sống tại đây không dễ dàng như tôi nghĩ, hàng ngày tôi phải gánh nước từ một dòng suối nằm sâu dưới đáy thung lũng lên nhà. Tuy nhiên tôi học cách ý thức từng cử chỉ và hành động của mình và tìm sự bình an trong mọi hành động. Tôi thoải mái khi giặt giũ quần áo dưới suối, khi nấu ăn, khi lau nhà và việc tu thiền của tôi càng ngày càng tiến bộ. Tôi nhủ thầm sẽ không đi đâu nữa vì tôi đã tìm được một nơi trú ẩn thoải mái, đã tìm được điều ao ước từ bao lâu nay. Nếu những bực đã chứng ngộ đều đạt đạo tại những nơi hoang vu cô tịch thì biết đâu điều đó lại chẳng xảy ra cho tôi?

Một ngày mùa đông, thời tiết lạnh giá, chỉ trong thoáng giây nhiệt độ trong nhà đã sụt xuống đến mức khủng khiếp. Chiếc lò sưởi xách tay nhỏ tự nhiên không chạy nữa mặc dù nó vẫn còn đủ dầu hôi. Tôi mặc tất cả quần áo vào mình để chống lạnh và thực tập phương pháp Yoga về Nhiệt Công. Không hiểu vì lý do nào mà mọi ngày tôi có thể chịu đựng được thời tiết giá lạnh nhưng lần này lại khác, một luồng hơi lạnh ở đâu thấm vào cơ thể khiến chân tay tôi đông cứng. Tôi cố gắng tập trung tư tưởng để thiền định, mọi khi tôi có thể nhập thiền dễ dàng nhưng hôm nay người tôi cứ run lên vì lạnh. Tôi cố gắng làm tất cả những gì tôi biết để chống lạnh nhưng vô hiệu, hơi lạnh như muôn ngàn con dao sắc bén đâm sâu vào da thịt. Tôi bắt đầu lo sợ, từ đây ra đến làng gần nhất cũng phải mất hơn mười cây số, mười cây số đường bộ trong cái lạnh kinh hồn này quả là một thử thách vô cùng lớn lao.

Đến gần sáng không thể chịu đựng được nữa tôi đành thu thập hành trang lên đường. Tôi run rẩy bước đi trong làn gió bấc rét căm căm, toàn thân tôi như bị đông cứng trong cái lạnh kinh hồn. Tuyệt nhiên không một tiếng động nào mà chỉ có tiếng chân lê bước trên con đường mòn nhỏ phủ đầy tuyết trắng.

Ba giờ sau, tôi dừng chân trước quán ăn ở đầu làng, chưa bao giờ mùi cà phê nóng lại có thể quyến rũ tôi đến thế. Ánh đèn điện sáng choang, tiếng người nói ồn ào, mùi xào nấu thơm phức… Hơn lúc nào hết, tôi ý thức ngay một cảm giác hoan hỷ khi được trở lại với cái thế giới mà tôi vẫn muốn từ bỏ nó. Tôi ngồi trên chiếc ghế bành

ấm áp của nhà hàng và ý thức rằng. " Tôi đã làm tất cả những gì có thể làm để từ bỏ thế gian vì tôi nghĩ thế gian này và tôi là hai thực thể tách biệt. Cho đến lúc đó tôi mới ý thức rằng tôi chinh là một phần của thế gian này và vì là một phần của nó, tôi không thể tách riêng ra được. Chính sự ham muốn đã thúc đẩy tôi đi tìm tất cả, kể cả những kinh nghiệm tâm linh, nhưng trải qua nhiều biến cố rời rạc tôi mới thấy rõ một sự liên hệ, gắn bó, có ý nghĩa vô cùng. Tôi đã học được bài học mà tôi phải học."

Tôi trở lại với công việc diễn thuyết, số khán giả mỗi ngày một đông hơn trước. Điều tôi kinh nghiệm được trong buổi sáng mùa đông hôm đó đã dậy cho tôi một bài học vô cùng quí giá. Thật ra những điều này tôi vẫn biết qua sách vở, kinh điển, qua sự dậy dỗ của các đạo sư nhưng tôi chưa thực sự kinh nghiệm được nó, ý thức được nó.

CÓ LẺ CHÚNG TA KHÔNG HỌC ĐƯỢC BÀI HỌC MÀ CHÚNG TA PHẢI HỌC NÊN CHÚNG TA CỨ PHẢI HỌC ĐI, HỌC LẠI MÃI CHO ĐẾN KHI NÀO THỰC SỰ HỌC ĐIỀU PHẢI HỌC VÌ ĐỜI SỐNG TỰ NÓ VỐN KHÔNG CÓ TÍNH CÁCH CÁ NHÂN. KHI CẦN PHẢI TĨNH TÂM TRONG SỰ CÔ TỊCH THÌ HOÀN CẢNH SẼ ĐẾN VỚI CHÚNG TA, KHI CẦN HÀNH ĐỘNG THÌ HOÀN CẢNH SẼ THÚC DỤC CHÚNG TA HOẠT ĐỘNG. TẤT CẢ MỌI SỰ MONG CẦU, AO ƯỚC, DÙ LÀ AO ƯỚC MỘT SỰ BÌNH AN CŨNG ĐỀU LÀ NHỮNG VỌNG NIỆM VÀ NẾU LÀ NHỮNG VỌNG NIỆM NÓ CẦN PHẢI LOẠI TRỪ.

3. THẦN CHẾT VÀ ĐỜI SỐNG

Ken và Lola là một cặp vợ chồng mới cưới. Lola là người có đời sống tinh thần khá cao, cô thường đọc sách vở về tâm linh, tham thiền và cầu nguyện hằng ngày, trong khi Ken thì không tin tưởng gì đến những điều mà vợ anh coi trọng. Lola phải nài nỉ mãi Ken mới chịu tháp tùng vợ đi nghe buổi diễn thuyết của tôi. Lola nói:

- Thưa bà, tôi muốn cuộc hôn nhân của tôi được tốt đẹp, tôi nghĩ chúng tôi sẽ có hạnh phúc dài lâu nếu nhà tôi biết chú trọng đến vấn đề tinh thần nhiều hơn vật chất. Nếu cả hai chúng tôi đều biết hướng về mục tiêu chung là tinh thần thì chúng tôi có thể tránh được các cạm bẫy vật chất, tránh được các đổ vỡ đau thương do cuộc sống hưởng thụ đầy xa hoa phung phí mang lại.



Ken cãi lại ngay:

- Thưa bà, vợ tôi muốn làm gì thì làm, đó là quyền của nàng nhưng đừng kéo tôi vào cuộc chứ. Tại sao tôi phải chú trọng đến những vấn đề tinh thần? Từ nhỏ tôi rất cực khổ, bây giờ có việc làm tốt, có đầy đủ tiện nghi vật chất thì phải hưởng thụ chứ. Sau này khi về già nếu muốn thì tôi có thể nghĩ đến vấn đề tinh thần sau. Khi đó đâu đã muộn, còn thiếu gì thì giờ để làm. Dù cho khi về hưu 65 tuổi tôi cũng còn đủ sức theo đuổi các vấn đề tinh thần kia mà. Bà nghĩ sao? Liệu tôi đúng hay vợ tôi đúng?

Không ai có thể nói rằng ông đúng hay sai. Việc này chỉ mình ông biết nhưng bất cứ quyết định gì cũng phải dựa trên những dữ kiện thực tế chớ không thể giả tưởng được. Trước hết hoạt động tâm linh không hề ngăn cách với đời sống hiện tại mà là một phần của đời sống hàng ngày. Hoạt động tâm linh không có gì khác thường, không có nghĩa phải từ bỏ các hoạt động hàng ngày để theo đuổi một cái gì xa vời. Đi theo con đường tâm linh là sống cho ra sống, sống thoải mái với cuộc sống, sống một cách ý thức và chủ động chớ không phải sống một cách máy móc thụ động. Muốn được như vậy chiều hướng tâm linh phải là trung tâm của ông và trung tâm của tất cả những hoạt động của ông. Làm sao để các năng lực của ông đều phát xuất từ cái trung tâm đầy an tĩnh và sáng suốt ấy. Trung tâm này càng mạnh thì sức khỏe, sự giao dịch, công việc của ông càng ngày càng trở nên tốt đẹp hơn và đời sống sẽ trở nên một ân sủng thay vì một cái gì mà ông phải vật lộn, phấn đấu.

Bây giờ chúng ta hãy xét tới vấn đề thời gian. Tôi muốn lưu ý ông về câu nói rằng lúc nào chúng ta cũng có thời giờ, ngoài sáu mươi cũng có thể theo đuổi công việc như ý muốn. Liệu ông có chắc rằng ông sẽ sống đến sáu mươi hay không? Trong cuốn " Journey to Ixtlan" nói về cuộc tìm đạo của một người tên Castaneda với đạo sư Don Juan. Đạo sư Don Juan nói rằng: " Thần chết là người bạn đồng hành luôn luôn đi sát bên cạnh chúng ta, gần đến nỗi chúng ta chỉ dơ tay ra là có thể chạm đến hắn." Dĩ nhiên anh chàng Castaneda không muốn nghĩ đến sự chết, anh chỉ muốn học hỏi những kiến thức kỳ lạ, những điều huyền bí, những phép thuật của Don Juan nên tỏ ra khó chịu. Don Juan bèn khuyên bảo:
" Con chớ nên bắt chước mọi người cứ nghĩ rằng mình không bao giờ chết mà đòi làm những việc vĩ đại, kinh thiên động địa, vá biển lấp trời mà nên ý thức rằng Thần Chết là vị cố vấn khôn ngoan nhất mà con sẽ gặp".

Đức Phật đã đề cập đến việc này qua một câu chuyện như sau: " Một người đi trong rừng thì gặp một con cọp dữ, anh bỏ chạy và cọp đuổi theo. Anh chạy đến bên một vực thẳm sâu hun hút đầy những tảng đá nhọn hoắt, nhảy xuống thì cũng chết mà đứng lại thì bị cọp ăn thịt. Bất chợt anh nhìn thấy một cành cây leo đu giữa bờ vực, anh vội chồm lên bám vào cành cây này. Vừa bám vào cành cây anh đã trông thấy hai con chuột, một đen một trắng đang gặm nhấm cành cây. Trong giây phút đó anh nhìn thấy một trái cây nhỏ xinh xinh mọc trên cành, anh vội hái ăn mà quên đi hoàn cảnh khốn cùng. Anh xuýt xoa khen ngợi vị ngọt của trái cây, quên cả con cọp đang gầm gừ trên bờ vực, quên cả vực sâu đầy những tảng đá nhọn hoắt, quên cả hai con chuột đang gặm nhấm cành cây. Anh chỉ ước ao có thể tìm thêm một vài trái như vậy để ăn cho đã thèm thì sướng biết bao." Khi chìm đắm trong sự vui sướng chúng ta quên những vô thường của cuộc đời. Cuộc đời chẳng bao giờ bằng phẳng, êm xuôi cả mà luôn luôn có những biến động ví như mặt biển trước cơn giông tố. Chúng ta quên thời gian đang gặm nhấm cuộc đời chúng ta không ngừng như hai con chuột đen và trắng (Ngày và Đêm). Dù chúng ta đẹp đẽ hay xấu xa, giàu có hay nghèo hèn, khôn ngoan hay khờ dại thì chúng ta cũng không thể thoát khỏi cái chết. Giống như con cọp trong câu chuyện trên, sự chết đang rình rập chúng ta, theo đuổi chúng ta, không chờ đợi đến lúc tuổi già. Những tảng đá nhọn hoắt dưới đáy vực sâu tượng trưng cho những bất ngờ, tai nạn, sự tàn phá của con người, thiên tai, động đất, bệnh tật, chiến tranh v.v…Bất cứ lúc nào sự chết cũng có thể đến với chúng ta. Thần chết luôn luôn đứng cạnh chúng ta với lưỡi hái dơ cao sẵn sàng bổ xuống. Người Á Châu có câu thành ngữ: "Lúc hoàng hôn xuống chớ tự hào rằng ngày mai bạn sẽ thức dậy như thường lệ". Để đối phó với sự chết chúng ta không thể trốn chạy nó được mà chỉ có một cách mà sẵn sàng giáp mặt với nó bất cứ ở đâu và lúc nào. Hãy sống làm sao để cho thần chết không gặp mình lúc chưa chuẩn bị, hãy sẵn sàng ngay từ bây giờ.

TÓM LẠI, VẤN ĐỀ KHÔNG PHẢI VIỆC CHỨNG MINH CHO ANH, NÊN HAY KHÔNG NÊN, THEO ĐUỔI VẤN ĐỀ TÂM LINH VỚI VỢ ANH, MÀ Ở CHỖ ANH SẼ PHẢI LÀM GÌ MỘT CÁCH THIẾT THỰC VỚI CUỘC ĐỜI CỦA ANH. ĐỪNG QUÊN THẦN CHẾT LÚC NÀO CŨNG LẢNG VẢNG Ở BÊN CẠNH TẤT CẢ MỌI NGƯỜI TRONG CHÚNG TA.

4. TÍNH NÓNG GIẬN

Thời gian hưu trí mà Boyd mong đợi từ lâu đã đến nhưng nó đến cùng với bệnh cao huyết áp, bệnh tim và bệnh phong thấp. Boyd là nhân viên kiểm soát tài chánh cho một công ty lớn, ông chuyên tính toán những con số bằng máy điện toán nhưng bây giờ bác sĩ khuyên ông hãy toan tính việc chăm lo chính bản thân của ông thì hơn. Là một người nóng tính như lửa, ông thú nhận với tôi:

- Thưa bà, tôi phải tìm cách chữa trị lòng nóng giận, nếu không thì với bệnh tim và cao huyết áp, tôi khó có thể kéo dài đời sống qua năm nay.

Vợ chồng Boyd đến tham dự khóa dạy Yoga cho những người cao niên của tôi. Ông cho biết ngay trong buổi thực tập đầu tiên, ông đã cảm thấy như có ai nhấc gánh nặng ngàn cân ra khỏi vai ông, chưa bao giờ ông lại thấy mình có thể thoải mái, xả giãn như vậy. Ông tâm sự:

- Thưa bà, trước đây vợ chồng tôi chỉ ao ước đi du lịch vòng quanh thế giới bằng tàu thủy nhưng bây giờ thì chúng tôi chỉ mong có được sự yên tĩnh thoải mái. Nỗi khổ tâm của tôi là tính nóng giận, như đã kể, tôi là một người nóng tính như lửa. Khi đi làm tôi là một " Hung Thần" đối với nhân viên dưới quyền, ai trái ý là có chuyện với tôi ngay. Bây giờ tuy về hưu nhưng tính tôi vẫn nóng như xưa. Trưa hôm qua đang ngủ thì có người gọi cửa, hắn muốn mời tôi mua bảo hiểm. Tôi chỉ muốn bẻ cổ hắn ngay lập tức vì đã phá giấc ngủ của tôi, tuy đó chỉ là chuyện nhỏ nhưng sự thật là tôi vẫn nóng như hồi nào. Có điều bây giờ đã già, huyết áp cao và thêm bệnh tim, nóng nảy quá chỉ có hại nên tôi muốn tìm cách chinh phụ sự nóng giận này.

Có nhiều phương pháp chinh phục sự nóng giận, vì ông là một chuyên viên điện toán nên tôi tạm sử dụng danh từ điện toán cho dễ hiểu. Có 3 cách chinh phục sự nóng giận: Xóa bỏ (delete), Kiểm Soát (Control), và Thêm Vào (Insert).

Phương pháp xóa bỏ như sau: Đã từ lâu các vị đạo sư phương Đông đều nói rằng chúng ta ăn thứ gì thì sẽ chịu ảnh hưởng những thứ đó. Do đó, việc loại bỏ những thức ăn như thịt, cá là điều rất cần để kiểm soát tính nóng giận. Trong cuốn "Các Luân Xa" (The Chakras) tác giả C.W Leadbeater đề cập đến việc chất thịt làm thân thể trở nên nặng trược, thô kệch, có những rung động làm ngăn trở luồng vận chuyển của sinh khí qua các luân xa và gây nhiều tai họa

đối với cơ thể. Muốn hiểu rõ chi tiết, ông nên tìm đọc cuốn sách này. Sách vở của truyền thống Vệ Đà cho rằng thịt cá mang tính chất nặng trược hay Tamas, ảnh hưởng và kích thích sự tức giận, dâm dục, thuộc các cơ quan rất thấp thỏi trong cơ thể. Nếu nói một cách khoa học hơn, có lẽ ông biết rằng ngày nay người ta thường chích vào thân thể các gia súc như bò, gà, heo những liều thuốc kích thích có chất Hormones và hằng trăm loại hóa học khác mục đích để làm sao cho chúng béo tốt, nặng cân. Dĩ nhiên những hóa chất này có hại cho huyết quản và sức khỏe con người vì hậu quả việc sử dụng hóa chất chưa được nghiên cứu cẩn thận, kỹ lưỡng. Khi những con thú này bị đưa đến lò sát sinh, lòng sợ hãi hoang mang, ý tưởng căm thù của chúng cũng tạo ra những thay đổi trong thể xác, ảnh hưởng vào hạch nội tiết, tạo ra những hóa chất trong máu huyết hay xác thịt của chúng. Do đó khi ăn nhiều thịt, chúng ta chắc chắn sẽ gặp những phản ứng bất lợi không thể lường trước được. Tóm lại, chúng ta ăn thứ gì thì trở thành thứ đó, muốn giữ thân thể lành mạnh, trí óc an tĩnh thì chúng ta chỉ nên ăn các thức ăn tinh khiết mà thiên nhiên đã mang lại như rau trái, các loại ngũ cốc mà thôi.

Một điều khác cũng cần "xóa bỏ" nữa là việc xem phim ảnh, chương trình truyền hình mà không chọn lựa. Các chương trình bạo động có thể ảnh hưởng lên đầu óc chúng ta một cách vô thức và tạo ảnh hưởng khiến người xem dễ trở nên nóng nẩy, bạo động. Các hình ảnh khêu gợi, kích thính dâm dục cũng gây nên hậu quả không tốt vì đam mê thèm khát cũng là mặt trái của tính nóng giận.

Bây giờ chúng ta hãy xem đến phương pháp "Kiểm Soát" (Control). Như ông thấy mất đi năng lực tạo nên sự tức giận và chúng ta đều mất năng lực khi chúng ta nói nhiều. Đa số các đạo sư phương Đông đều khuyên học trò nên kiểm soát việc ăn nói, phát ngôn bừa bãi. Các Ngài dậy học trò phải giữ yên lặng vài giờ mỗi ngày và sau đó gia tăng thời gian này lên như một phương pháp chủ trị xác thân. Khi không chủ trị được thân xác, lời nói cứ chỉ làm hao tán năng lực một cách phung phí và hậu quả là chúng ta không còn kiểm soát được mình nữa. Đó là nguyên nhân của hầu hết những nỗi tức giận, bực dọc và bất an trong đời sống.

Nếu đã kiểm soát được những điều trên, ông có thể "Thêm Vào" (Insert) hay thay thế các thói quen không tốt bằng những thói quen tốt hơn. Việc luyện tập các tư thế Hatha Yoga có công năng làm điều hòa sự bài tiết, giúp xác thân khỏe mạnh, làm êm dịu hệ thần kinh.Việc thực tập hô hấp theo phương pháp khí công Pranayama giúp thân thể tự động điều hòa, sa thải các chất cặn bã. Việc thiền

định và quan sát bản thân qua câu hỏi "Ta là ai" sẽ giúp chúng ta nhận thức rằng chúng ta không phải là cảm xúc của chúng ta. Việc đồng hóa với tâm thức thay vì các cảm xúc sẽ giúp chúng ta ý thức rõ rệt mình là ai, và lấy lại sự quân bình và kiểm soát được chính mình.

Tư tưởng gia Gorge Ivanvitch nói rằng phần đông chúng ta sống như một cái máy. Khi mọi việc suông sẻ, chúng ta thấy vui vẻ nhưng khi gặp lúc khó khăn thì chúng ta ngã lòng thối chí ngay. Tất cả mọi việc đều "xảy ra" cho chúng ta. Thương yêu, thù hận, ham muốn, giận hờn. Chúng ta sống và hành động như thể chúng ta là những "hậu quả" mặc dù thật ra chúng ta chính là "Nguyên Nhân". Tóm lại, sự thay thế những năng lực giận dữ qua việc tập luyện này sẽ giúp chúng ta thoát khỏi tình trạng thụ động, "sống như một cái máy". Đã đến lúc chúng ta phải biết cách sai khiến "con ngựa tâm thức" thay vì để nó điều khiển cuộc đời chúng ta.

- Thưa bà, đó là điều tôi cần kiểm soát sự nóng giận sao?

Ông cần hành động chớ không phải chỉ nghe nói suông. Nếu làm được phân nửa điều tôi trình bày thì ông cũng tiến rất xa trên đường chủ trị và tinh luyện bản thân của ông rồi.

- Nhưng…Nhưng nếu giả tỷ như vẫn có kẻ chọc tức tôi thì tôi phải làm sao đây.

Nếu đã làm chủ được chính mình thì những lời chọc giận đó làm sao có thể ảnh hưởng đến ông được? Ông nên suy gẫm về một câu nói " Chúng ta không bao giờ nhìn đúng về người khác mà chỉ nhìn họ theo quan niệm riêng của chúng ta mà thôi."

- Thưa bà, tôi có thể tạm thời chấp nhận được ý kiến đó nhưng nếu có kê cố ý chọc tôi tức lên và hoàn toàn do lỗi của y chớ không phải do lỗi của tôi thì sao?

Trong trường hợp đó ông có thể suy gẫm về một câu chuyện như sau: Một bữa kia Đức Phật đang thuyết pháp thì có một người đến công kích ngài bằng đủ những lời nói vô cùng bất lịch sự. Đức Phật bảo người kia rằng: Nếu anh đưa cho tôi một tờ giấy mà tôi không nhận thì sao? Người kia trả lời: Nếu Ngài không lấy thì tôi giữ lại tờ giấy đó chớ sao nữa. Đức Phật bèn nói: "Đối với những lời nhục mạ của anh, tôi cũng làm đúng như vậy. Tôi không nhận nó và nó ở lại với anh."

5. SỰ NÓNG GIẬN

Belle đến tham dự buổi diễn thuyết về đề tài: “ Chinh Phục sự nóng giận” với ý muốn sẽ học được cách kiểm soát sự nóng giận xuất phát trong các công việc hàng ngày. Cô cho biết rằng cô không quan tâm gì đến các vấn đề tâm linh, cô cũng chẳng bao giờ cầu nguyện, tĩnh tâm hay đọc những sách vở gì khác ngoài những tiểu thuyết tình cảm thịnh hành. Cô làm công việc quét dọn, lau chùi các văn phòng thương mại và thường gặp khó khăn với một nhân viên kiểm soát. Người này thường ỷ thế hống hách và bắt nạt những nhân viên dưới quyền, dù cô làm việc cẩn thận thế nào cũng bị bà này phê bình chỉ trích và nói xấu đủ thứ. Dĩ nhiên cô không ham thích gì cái việc làm tẻ nhạt, tồi tệ đó nhưng cô cần một việc làm để kiếm sống nên đành nén lòng chịu đựng. Sự nhịn nhục đã làm cô muốn phát điên lên. Cô cho biết:

- Thưa bà, tuần trước tôi xem truyền hình thấy các bác sĩ nói về sự thay đổi trong cơ thể con người khi nóng giận, một bác sĩ cho rằng sự giận dữ có thể gây ra bệnh ung thư… Tôi tự nhủ rằng mình phải tìm cách chế ngự các cảm gián nóng giận này hay tìm kiếm một việc làm khác chứ kéo dài tình trạng hiện nay thì tôi đến chết mất…. Bà có thể gíup tôi gì không?

Tôi có thể chỉ dẫn cho chị một phương pháp giản dị để kiềm chế sự tức giận. Trước hết, chị vừa cảm thấy như muốn nổi giận lên, tôi

không nói đến cơn giận, mà chỉ nhấn mạnh đến tâm trạng sắp sửa nổi giận thì chị phải tìm cách kiểm soát ngay. Chị hãy tìm một nơi nào tương đối yên tĩnh, một hành lang hay một phòng tắm, bất cứ chỗ nào để chị có thể đứng yên lặng một mình, chị hãy uống một ly nước lạnh, uống một cách thong thả từ từ để nguội bớt cơn giận rồi chị thở hít thật chậm và đọc câu thần chú “OM” tượng trưng cho sự bình an. Chị hãy kéo dài kéo dài âm thanh chữ “M” chứ không phải chữ “O”. Nếu không tiện đọc ra thì chị có thể đọc thầm trong trí cũng được. Âm thanh của chữ “OM” có công hiệu làm dịu thần xác.

Chị không bao giờ cầu nguyện hay sao?

- Không, tôi chẳng bao giờ cầu nguyện điều gì trừ khi tôi hết sức mong muốn một cái gì đó.

Vậy thì chị muốn gì?

- Tôi chỉ muốn con mụ đó để cho tôi yên, tôi muốn bà ta đối xử đàng hoàng với tôi hơn….



Nhưng tôi đã chỉ dẫn cho chị một phương pháp kiểm soát cơn giận và đạt được điều chị muốn nhưng chị đâu chịu nghe.

- Bà khuyên tôi cầu nguyện cho con mụ đó, làm sao tôi có thể cầu nguyện cho một người mà tôi không ưa được?

Bất cứ điều gì chúng ta mong muốn đều có cái giá của nó. Khi chị muốn một bộ quần áo đẹp, chị phải trả tiền để mua nó, nếu chị muốn người kia thay đổi cách cư xử với chị thì chị cũng phải trả một cái giá chớ?

- Giá đó là cái gì?

Đó là việc chị phải nuốt một liều thuốc đắng có tên là " Bản Ngã" bằng cách cầu nguyện….

- Cầu nguyện như thế nào?

Chị có thể cầu nguyện một cách đơn giản như sau:
" Hỡi Thượng Đế xin Ngài hãy ban cho người đàn bà kia một sự bình an ở nội tâm, xin Ngài hãy giúp bà ấy khỏe mạnh và sống lâu"

- Điều bà nói thật ngây thơ, làm như vậy thì được cái gì? Làm sao chỉ cầu nguyện khơi khơi như vậy mà bà ta lại đối xử tử tế hơn với tôi?

Tư tưởng là một sức mạnh vô cùng tế nhị và quan trọng. Nó có màu sắc, sự rung động và sức mạnh riêng của nó. Chị nghĩ rằng mỗi khi chị nghĩ đến ai thì tư tưởng của chị chỉ hiện diện trong đầu óc của chị thôi sao? Đó là điều không đúng. Tư tưởng hoạt động như một bình điện, các tác động hóa học có thể xảy ra trong bình điện nhưng luồng điện sẽ phát ra bên ngoài một cách mạnh mẽ và nó sẽ đi đúng chỗ mà chị muốn hướng dẫn nó đến. Nói một cách đơn giản hơn, tư tưởng là một năng lực và năng lục có thể tạo ra nhiều việc.Năng lực luôn luôn chuyển động chớ ít khi đứng yên ở một chỗ và sự chuyển động của nó có tính cách chủ tâm. Cái năng lực hay sức mạnh của tư tưởng này hoạt động vô cùng tế nhị nhưng một khi tư tưởng về một cá nhân nào đó nẩy sinh, người kia có thể nhận được nó ngay. Khi chị nghĩ rằng " Tôi ghét bà kia" thì bà ấy biết ngay, và bà ấy sẽ trả lại bằng sự thù ghét chị.

Tôi đã chỉ cho chị một phương pháp để thay đổi bà kia nhưng tự nó cũng thay đổi chị nữa. Khi chị cầu nguyện cho bà ấy mạnh khỏe, sống lâu, bình an thì không những chị ngăn chặn được hậu quả độc hại về sự nóng giận trong cơ thể của chính chị mà còn có thể ảnh hưởng đến bà kia nữa. Điều này có thể mang lại sự thay đổi nơi bà ta đối với chị, có thể bà ta bớt gay gắt với chị hơn…



Một khi chị đã ý thức được sức mạnh của tư tưởng và hiểu rằng tư tưởng phát xuất từ nội tâm của chị có thể ảnh hưởng đến cơ thể của chị như thế nào thì chị sẽ thấy viên thuốc của Bản Ngã không quá khó nuốt nữa đâu.

- Tôi vẫn không hiểu bà muốn nói gì?

Để tôi lấy một thí dụ khác dễ hiểu hơn, chị có thấy những màng lưới choàng trên tóc mỗi khi chị đi uốn tóc không? Chỉ cần chạm nhẹ vào phần lưới là cả cái lưới chuyển động phải không? Cũng như thế, khi một tư tưởng nảy sinh nó có tác động trực tiếp ngay lên cái bầu không khí chung quanh và thu hút những rung động đồng nhịp. Đó là định luật: "Đồng Thanh Tương Ứng, Đồng Khí Tương Cầu"của vũ trụ. Nghĩ đến những điều xấu thì tư tưởng sẽ thu hút những điều xấu ngay và ngược lại khi chúng ta chỉ nghĩ đến những điều cao thượng thì những tư tưởng tốt lành sẽ đến với chúng ta. Đó là định luật của tạo hóa mà người ta có thể giải thích theo khoa học vật lý, bất cứ môt lực gì phóng ra cũng đều có một phản lực khác tương tự ngược chiều. Tất cả mọi hành động hay tư tưởng của chúng ta đều liên quan trực tiếp đến cái định luật bất di bất dịch này. Dĩ nhiên, chị có thể không tin nó cũng như nhiều người không chấp nhận sức hấp dẫn của trái đất (Gravity) nhưng dù tin hay không, định luật đó vẫn ảnh hưởng đến chúng ta….

Chị hãy tập cách làm sao cho cơ thể của chị được thoải mái, mỗi khi có cơ hội chị hãy ngồi yên thở thật nhẹ và đều. Chị hãy suy nghĩ rằng phải chăng tư tưởng của chị cứ chạy loạn lên như những con ngựa không cương.

Chị hãy nghĩ rằng mình có phải là cái tư tưởng đó hay không? Vì chị biết quan sát, biết suy gẫm về đối tượng là cái tư tưởng đó thì chị đâu phải là nó. Chị là một cái khác đó chớ. Thân thể chị càng xả giãn bao nhiêu thì trí óc chị càng thoải mái rõ rệt bấy nhiêu. Tư tưởng của chị là một khối thành kiến đã được cấu tạo ra từ khi chị còn nhỏ và có lẽ không ai chỉ cho chị cách quan sát nó để xem nó hành động như thế nào? Một ngày nào đó khi thật thoải mái và bình an, chị sẽ nắm bắt được sự thật. Chị chính là sự bình an chớ không phải một cái gì khác.

Chị sẽ thấy rằng chính cái tư tưởng và thành kiến phức tạp ẩn sâu trong tâm hồn của chị đã ngăn chặn sự bình an hằng có này. Trong tâm chị đã có sẵn một nguồn phúc lạc dồi dào, có sẵn một sự an tĩnh tuyệt vời mà chị cứ đi tìm kiếm ở bên ngoài làm chi. Một khi chị đã kinh nghiệm được điều này thì chị sẽ muốn đi sâu hơn nữa vào các trạng thái thiền định. Khi chị đã biết tĩnh tâm và làm chủ tâm hồn

mình thì không những chị đã thay đổi mà hoàn cảnh chung quanh cũng sẽ biến đổi theo vì tất cả đều do tâm biến hiện.

- Tại sao sự thoải mái và bình an có thể đem lại những đổi thay mầu nhiệm như vậy?

Chúng ta luôn luôn thay đổi vì chúng ta đang sống. Chị không thấy sao? Chúng ta luôn luôn thu vào một số năng lực trong thiên nhiên và thải ra một số năng lực khác. Trên phương diện vật lý thì cái nănglực này là không khí, nước, ánh sáng, thực phẩm nhưng chung quanh thân thể của chúng ta còn có những thể khác thanh cao hơn, tế nhị hơn, nó có thể đón nhận những sức mạnh vi tế khác khi chúng ta có đủ sức đón nhận được. Tôi không muốn đi quá xa trong vấn đề này. Trong lúc rảnh rỗi, chị nên suy gẫm về hai câu nói sau đây. Câu thứ nhất của đạo sư Swami Swanada nói với một người đang cơn tức giận khi bị gọi là "Thằng Ngu". Ngài nói như sau: " Nếu có người gọi anh là thằng ngu thì tại sao anh lại tức giận và chấp nhận rằng người kia nói đúng." Câu thứ hai của nhà tâm lý học trứ danh Carl Jung: "Điều chúng ta không thể tha thứ cho người khác chính là điều mà chúng ta không thể tha thứ cho chính chúng ta." Tôi mong chị hãy suy nghĩ kỹ về câu nói này và chúc chị tìm được sự bình an như ý muốn.

6. QUYỀN TỨC GIẬN

Gary là một người trung niên, ăn mặc lịch sự, làm việc cho một công ty buôn bán chứng khoán lớn ở New York, ông tham dự buổi diễn thuyết về đề tài: " Chinh Phục Sự Nóng Giận". Khi tôi vừa dứt lời, ông đã giơ tay phát biểu ý kiến và nói lớn bằng một giọng vô cùng tức giận:

- Dĩ nhiên ai chẳng biết sự giận dữ không tốt cho tình trạng sức khỏe nhưng cuộc đời đầy dẫy những bất công này, người ta **CÓ QUYỀN TỨC GIẬN MỘT CHÚT CHỚ**. Tháng trước chủ tôi đã thăng chức cho một phụ nữ rất trẻ lên địa vị cao hơn tôi. Kinh nghiệm của cô này chỉ bằng một nửa của tôi vậy mà lương cô ta lại gấp đôi lương của tôi. Khi biết điều này tôi đã nổi nóng, dĩ nhiên tôi biết sự ghen tỵ không tốt nhưng bà hãy nghĩ xem tình đời " Khốn Nạn" như vậy đó, một đứa " Con Nít Hỉ Mũi Chưa Sạch" mà được đặt vào địa vị rất cao, có số lương bổng rất hậu. Một địa vị mà người nhiều kinh nghiệm lỗi lạc như tôi đã cố gắng bao năm vẫn chưa đạt được. Nghĩ cho cùng trong trường hợp này **TÔI CÓ QUYỀN** tức giận chứ?

Này ông bạn, cách đây vài hôm tôi đã đọc trên báo một chuyện như sau: Có một phụ nữ kia cãi lộn với chồng. Họ đã sử dụng danh từ tục tần thô bạo nhất với nhau. Sau một lúc cãi vã, người chồng giận dữ bỏ đi sau khi đập mạnh cánh cửa như muốn lôi xập căn nhà. Phụ nữ nọ tiếp tục ngồi lải nhải chửi rủa thêm mấy tiếng đồng hồ cho đến khi phải cho con bú. Vừa bú mẹ xong vài giờ, đứa nhỏ ba tháng đã xám ngắt, làm kinh rồi tắt thở chết. Cuộc khám nghiệm cho biết đứa nhỏ chết vì nhiễm độc. Này anh bạn, Y học đã chứng minh rằng khi giận dữ, độc tố từ các hạch nội tiết có thể chảy vào huyết quản - **HUYẾT QUẢN CỦA ANH CHỚ KHÔNG PHẢI CỦA NGƯỜI CHỦ ANH HAY CÔ BẠN ĐỒNG NGHIỆP CUẢ ANH**. Khi anh tức giận, số lượng Bạch Huyết Cầu có thể giảm sút một cách nhanh chóng và khi quá thấp nó sẽ làm hư hại đến hệ thống miễn nhiễm (Immune System) của cơ thể - **HỆ THỐNG MIỄN NHIỄM CỦA CƠ THỂ ANH CHỨ KHÔNG PHẢI CỦA NGƯỜI CHỦ ANH HAY CÔ BẠN ĐỒNG NGHIỆP**. Tóm lại, chính sự tức giận của anh đã tàn phá cơ thể của chính anh, hủy hoại cuộc đời của anh chớ không phải người khác. Tức giận có khác gì một hình thức tự tử đâu? **NÀY ANH BẠN, BÂY GIỜ ANH ĐÃ THẤY TẠI SAO ANH CÓ QUYỀN KHÔNG TỨC GIẬN CHƯA?**

7. SỰ GẮN BÓ

Roslyn ăn mặc thật lịch sự nên dù có tuổi mà bà vẫn còn nhiều nét trẻ trung. Bà đến dự buổi nói chuyện về đề tài " Phát Triển Đời Sống Tâm Linh" cùng với các con, một cô gái trẻ đang theo học với một đạo sư nổi tiếng người Ấn và một cậu con trai đang tập thiền với một thiền sư người Nhật. Năm ngoái khi chồng bà qua đời, các con đã khuyến khích bà thực tập thiền định. Từ đó bà tìm được sự an tĩnh trong tâm và những niềm vui thầm lặng khác mà trước đây bà chưa hề có. Hiện nay bà muốn "Đi Sâu Hơn" nhưng các con của bà nói rằng sự gắn bó của bà đã ngăn chặn bước tiến của bà. Roslyn nói:

- Thưa bà, trong nhà tôi có rất nhiều đồ cổ quý báu và tôi rất thích chúng. Các con tôi cứ bảo tôi phải bỏ hết đi nếu muốn có tiến bộ về tâm linh, nhưng tôi không sao bỏ được những thứ đó. Tôi thấy rằng giữ chúng đâu có gì hại. Xin bà cho biết tôi sai hay các con tôi đã sai?

Một con chim không thể bay được nếu cánh của nó bị cột. Dù cánh chim cột bằng sợi tơ hay sợi giây thừng thì cũng thế thôi. Nếu muốn tiến bộ trên địa hạt tâm linh thì chúng ta cần phải biết loại bỏ lòng tha thiết gắn bó vào bất cứ một cái gì. Điều tôi muốn nhấn mạnh ở

đây là LÒNG GẮN BÓ chớ không phải các đồ vật mà người ta gắn bó vào. Sự vứt bỏ những đồ cổ giá trị mà bà rất thích không có ích gì cho bà lúc này vì bà sẽ vẫn giữ chúng trong tâm trí. Nếu sự gắn bó dù tích cực hay tiêu cực vẫn còn nằm ở trong trí chúng ta thì nó vẫn nắm giữ chính chúng ta như chính chúng nó vậy.

Để tôi kể cho bà nghe một câu chuyện ngắn: Có hai nhà sư một già, một trẻ cùng đi trên đường. Khi gặp giòng sông thì họ bỏ giầy lội qua, nhưng thấy một thiếu nữ rất đẹp đang ngần ngại ở trên bờ sông không dám lội qua sông vì sợ ướt quần áo. Vị sư già thẳng thắn cúi xuống bồng cô gái nọ và lội qua sông. Vị sư trẻ đi theo rất đỗi ngạc nhiên. Sau khi qua đến bờ bên kia, vị sư già đặt cô gái xuống và tiếp tục đi, vị sư trẻ im lặng trong mấy giờ liền nhưng sau cùng ông không chịu nổi nữa :

- Sư huynh đã làm một việc không đúng.
- Tại sao anh lại nói vậy?

Sao sư huynh dám ôm một thiếu nữ, huynh không biết rằng chúng ta đều phải giữ giới sao?

Vị sư già bật cười nói lớn:

- Này sư huynh. Khi tôi đặt cô ta xuống đất là tôi quên cô ta rồi, còn huynh, vẫn giữ mãi hình ảnh đó trong trí óc suốt mấy giờ đồng hồ. Vậy trong hai người chúng ta ai là người có sự gắn bó.

Theo thiển ý của tôi, bà có thể giữ những đồ cổ đó, nhưng hãy giữ chúng một cách nhẹ nhàng thôi. Bà hãy tiếp tục công việc thiền định một cách đều đặn chuyên cần. Nếu đã cảm nhận được các niềm vui an tĩnh rồi thì bà sẽ tiếp tục cảm nhận được nhiều làn sóng ân huệ khác, nó sẽ cho bà thấy rằng mọi vui thú khác trên đời này chỉ như đồ chơi con nít vậy. Một khi đã thực sự nếm được những ân phước thiêng liêng thì bà sẽ không còn bị lay chuyển bởi những thứ khác nữa, dù có hay không có một đồ vật gì trên đời.

Tóm lại, đối với món đồ cổ đó bà có thể giữ chúng nhưng, đừng quá gắn bó với chúng, có cũng được mà không thì cũng chẳng sao.

8. NGHỊCH CẢNH

Fred đến dự buổi diễn thuyết với chủ đề " Nghịch Cảnh Và Đường Đạo" trên một chiếc xe lăn. Một tai nạn xe cộ vì sử dụng ma túy đã làm anh bị liệt nửa người. Vóc dáng gầy gò, khắc khổ, đầu hơi hói khiến anh trông già trước tuổi rất nhiều. Anh nói bằng một giọng nhỏ nhẹ:



- Thưa bà, bà có nghĩ rằng đằng sau sự đau khổ của mỗi con người đều có một bàn tay cao cả nào đó không?

Kinh nghiệm cá nhân đã dậy tôi rằng không một việc gì có thể gọi là tình cờ, ngẫu nhiên cả. Đằng sau mọi việc xảy ra cho chúng ta đều có một chương trình nào đó…Để tôi kể cho ông một câu chuyện sau đây:

Hai mươi năm trước đây, Norman Cousins chủ bút tờ Saturday Review được mời tham dự một buổi tiếp tân quan trọng tại Nga Sô. Địa điểm tổ chức là một biệt thự cách Mạc Tư Khoa khoảng 40 dặm. Vì tầm quan trọng của nó, Norman đã gọi Taxi đưa ông đi từ 3 giờ mặc dù buổi tiếp tân sẽ khai diễn lúc 5 giờ. Một phần vì ông muốn đến sớm cho chắc ăn nhưng phần khác vì kinh nghiệm trong nghề đã dậy ông rằng nếu đến sớm, ông có thể nghe ngóng thêm được những tin tức hành lang hay có dịp phỏng vấn những nhân vật quan trọng trong chính quyền. Không hiểu vì không thuộc đường xá hay sao mà xe Taxi cứ loanh quanh chạy mãi đến 6 giờ chiều vẫn chưa đến nơi. Đã vậy người tài xế không chịu chạy nhanh hơn, mà cứ tà tà đi dọc theo những con đường nhỏ hẹp, bẩn thỉu ở ven đô thành. Norman là một người Mỹ nóng tính, sự chậm trễ đã làm ông điên tiết lên nhưng dĩ nhiên ông không thể làm gì hơn vì ngôn ngữ bất đồng. Khi tìm ra được địa điểm thì buổi tiếp tân đã tan, quan khách ra về gần hết và Norman đành dằn sự phẫn nộ, nuốt giận trở về Hoa Kỳ mà không phỏng vấn được ai cả.

Về đến nhà ông phải vào bệnh viện ngay vì sự giận dữ đã tàn phá cơ thể ông, và rồi ông đau ốm từ ngày này qua tháng nọ. Tình trạng sức khỏe của ông suy sụp một cách thảm hại cho đến khi ông nhận thức rằng chính ông là người đã gây nên tình trạng này. Là một người thông minh, ông nghiệm rằng nếu các cảm giác tiêu cực có thể hủy hoại sức khỏe của mình thì các cảm giác tích cực có thể đổi ngược lại. Ông tìm đến một bãi biển khí hậu trong lành, ăn toàn những đồ ăn tươi, nghỉ ngơi điều độ và chỉ đi xem những vỡ kịch hài hước. Các trận cười thoải mái đã giúp ông hồi phục sức khỏe, ông trở lại việc làm và khởi sự viết cuốn sách "Anatony Of An Illness" (Phân Tích Về Một Cơn Bệnh), một cuốn sách nói về Tâm Sinh bệnh lý hiện bán rất chạy không những tại Hoa Kỳ mà còn khắp thế giới.

Mỗi khi nghĩ đến chuyện này, tôi không khỏi nghĩ đến người lái xe Taxi ở Mạc Tư Khoa. Tại sao y lại lơ đãng không chịu chạy nhanh

hơn? Phải chăng y đã đóng một vai trò nào đó trong một "Chương Trình" lớn lao hơn vì những bực bội mà y gây ra cho Norman Cousins đã dẫn đến việc ông này nghiên cứu và viết sách truyền bá sự hiểu biết của ông về mối liên quan giữa tâm trí và thể xác. Cuốn sách này đã giúp cho bao người ý thức về trách nhiệm của họ đối với tình trạng sức khỏe của mình…….

Tôi đồng ý với bà rằng có thể Cousins đã trải qua sự đau khổ vì một mục đích lớn lao nào đó nhưng tôi không biết sự khổ đau của tôi có mục đích rõ rệt nào không? Tuy nhiên tôi cũng cám ơn bà đã chọn một thí dụ rất thích là cuốn sách nổi tiếng của Cousins. Một trong những lý do tìm đến đây là để chia sẻ với bà một kinh nghiệm của tôi nhưng tôi đang phân vân không biết có nên nói ra hay không?

Xin ông cứ nói…

Thưa bà, từ khi gặp tai nạn thì tôi sống thường xuyên trong một trạng thái đau khổ cùng cực. Tôi tự than thân trách phận và một hôm ý tưởng tự vẫn nổi lên trong đầu óc đầy chán chường mệt mỏi của tôi. Mặc dù đã cố gắng gạt bỏ nó nhưng không hiểu sao đầu óc tôi lại hoạch định một kế hoạch tự vẫn ngay trong đêm đó. Khoảng 9 giờ tối, có một thanh niên cắm trại bị lạc ghé ngang nhà tôi để hỏi đường. Tôi vốn không ưa người lạ nhưng không hiểu sao như có một cái gì xui khiến mà tôi lại bảo cậu ta có thể tạm ngủ ở ngoài phòng khách vì đường còn xa mà trời đã tối rồi. Cậu thanh niên để hành lý xuống sàn và xin phép được sử dụng phòng tắm. Trong đống hành lý nằm ngổn ngang có một cuốn sách của đạo sư Swami Sivananda, dĩ nhiên tôi chẳng biết ông này là ai hay Swami có nghĩa là gì. Tôi chỉ vô tình cầm lên, lơ đãng đọc thử vài trang vì đầu óc tôi vẫn quanh quẩn với ý nghĩ sẽ tự vẫn trong đêm đó. Bất chợt tôi nhìn thấy một dòng chữ nhảy múa trước mặt tôi. Tôi linh cảm đó là thông điệp của vị đạo sư này đang nói riêng với tôi. Đó là đoạn văn ngắn với nội dung như sau: "Có một cái còn quý hơn sự giầu có, quý hơn gia đình, quý hơn đời sống… Đó chính là Chân Ngã của anh, là cái đang ngự trị trong vạn vật, là cái tinh hoa đang thấm nhuần tất cả mọi danh tánh, hình tướng giống như bơ trong sữa, như luồng điện trong sợi dây điện. Có thể anh chưa nhận biết được cái chân ngã này nhưng sự ý thức nó, đạt đến nó là sự thực hiện Chân Ngã chính là mục đích của kiếp người…" Dòng chữ giản dị này có một sức lôi cuốn lạ lùng khiến tôi cứ đọc đi đọc lại nó mãi và khi đặt cuốn sách xuống bàn, tôi thấy mình trở nên một người khác hẳn với con người khi tôi cầm cuốn sách lên. Thấy tôi có vẻ thích cuốn sách, người thanh niên đã trao tặng nó cho tôi, anh còn tặng thêm cuốn sách khác

của Swami Sivananda nói về cách thực tập các tư thế Yoga. Từ đó tôi bắt đầu luyện tập Yoga, tập thở hít, than thiền, suy gẫm, quán tưởng theo lời chỉ dẫn của cuốn sách. Một đêm, đang lúc thiền định tôi bỗng cảm thấy có một cái gì kỳ lạ diễn ra trong tâm. Mặc dù ngồi yên bất động nhưng tôi cảm tưởng như có một bông hoa đang nở trong lồng ngực. Sau đó tôi ý thức rằng tôi không còn là "Tôi" nữa, tôi không còn là một "Con Người", một cá nhân riêng rẽ. Cái gọi là "Fred" đã tiêu dung lúc nào không hay nhưng tôi thấy mình ở khắp mọi nơi trong cùng một lúc, tôi thấy mình thực sự được thảnh thơi, tự do hoàn toàn và mặc dù không có chân tôi vẫn thấy mình đi đứng, hiện diện trong tất cả mọi nơi, mọi chốn. Cái kinh nghiệm lạ lùng đó kéo dài khoảng vài giây, có thể vài phút, tôi không biết rõ lắm vì Thời gian không có ý nghĩa gì nữa. Tuy ngồi yên bất động nhưng lòng tôi vô cùng xúc động. Tôi nghĩ lại quá khứ của mình, những năm tôi còn sử dụng ma túy thì thấy khi đó tôi chỉ là kẻ đuổi theo những mẩu bánh vụn còn giờ đây tôi tham dự yến tiệc đế vương.

Kinh nghiệm đó trôi qua và không trở lại, nhưng không sao, chỉ cần kinh nghiệm nó một lần thôi cũng đủ thay đổi cả cuộc đời tôi rồi. Nghĩ đến tai nạn năm nào, đến ý tưởng tự vẫn, đến người khách lạ xuất hiện bất ngờ, đến cuốn sách dường như tình cờ mà tôi đả nhặt lên đọc Tôi không khỏi nghĩ rằng phải chăng đằng sau mỗi sự kiện xảy ra đều có một bàn tay cao cả của một đấng thiêng liêng?

Tôi cứ thắc mắc vì ý tưởng này mãi, tôi muốn viết câu chuyện của tôi ra để chia sẻ với mọi người. Bà nghĩ thế nào?

Sự thúc đẩy anh viết câu chuyện này ra không phải là một ý nghĩa vớ vẩn đâu. Anh có thể gây cảm hứng cho nhiều người khác vì đa số chưa hề biết rõ mục đích và ý nghĩa cuộc sống. Chúng ta đều là một phần của **TOÀN THỂ. MỌI ĐỔI THAY TRONG TÂM THỨC CÁ NHÂN CŨNG ĐỀU ẢNH HƯỞNG ĐẾN CÁI TOÀN THỂ ĐÓ.** Đối với riêng tôi thì câu chuyện của anh có 3 điều quan trọng: Một là mục đích của kiếp người là đạt đến sự thực hiện Chân Ngã, một trạng thái mà trong đó chúng ta ý thức được tâm thức vô giới hạn, là sự hiện hữu và ân huệ mà không bao giờ bị ảnh hưởng bởi điều gì xảy ra cho thân xác chúng ta. Hai là sự ý thức rõ rệt về một định luật sáng suốt đang điều động vũ trụ cho mục đích cao cả của chính nó và sau cùng, điều thứ ba là bất cứ nghịch cảnh nào cũng đều có ý nghĩa riêng của nó, cũng như đồng tiền có hai mặt vậy.



9. MẶC CẢM TỘI LỖI

Shawn là một thanh niên còn trẻ, râu tóc rậm rì. Anh đến tham dự buổi diễn thuyết của tôi với một giải băng đỏ quấn trên trán và mặc một áo thung với hàng chữ lớn ngạo nghễ: "Thời Đại Mới Là Đây". Bề ngoài thì trông như vậy nhưng bên trong Shawn lại mang nặng mặc cảm tội lỗi vì khi cha anh bị ung thư sắp chết thì anh vẫn còn mải mê tụ tập bè đảng để hút ma túy, không săn sóc gì cho ông cụ. Anh đã than thở:

- Thưa bà tôi đã không ở với cha tôi cho trọn đạo làm con và bây giờ thì muộn rồi vì cha tôi đã chết. Tôi phải làm gì để chuộc bớt tội lỗi đây?

Trước hết chúng ta hay tìm hiểu về danh từ "Chết". Theo sự hiểu biết của tôi thì sự sống không thể mất đi vì nó có tính cách vĩnh cửu. Không ai có thể vượt khỏi nó hay làm gi được nó. Sự sống là cái cơ bản, ẩn tàng trong mọi vật. Phần bên trên của nó là các hình thể, danh tánh tạm thời nổi lên và rồi lại chìm xuống như sóng biển. Chết chỉ là sự tan rã của các nguyên tố bên trên xác thân chớ không phải mất đi sự sống. Khi các yếu tố của xác thân đã hư hoại, không còn biểu lộ được cái tinh thần bên trong nữa thì tâm thức tự rút lui. Nếu một người không đạt được sự thực hiện Thượng Đế ở trong kiếp này thì họ sẽ tái sinh ở một hình thể khác biệt khác.

- Nếu bà nói như vậy thì sau khi chết và giữa các và giữa các kiếp sống con người ra sao?

Theo các đạo sư Ấn Độ thì sau khi chết sự sống được các thực thể thanh bai bao bọc lại, người ta thường gọi thực thể này bằng danh từ nôm na là linh hồn. Nếu cái thực thể này có sự gắn bó mạnh mẽ với một người, một vật hoặc nơi chốn nào đó thì nó sẽ quanh quẩn ở cõi trần gian này một thời gian khá lâu trước khi di chuyển sang cõi khác để kinh nghiệm cái kết quả của các hành độnt trong kiếp sống. Sau khi trải qua các kinh nghiệm này rồi thì nó bắt đầu nghỉ ngơi trong một trạng thái an tĩnh cho đến khi bắt đầu vào một kiếp sống mới. Anh có thể tìm hiểu tiến trình này qua các sách vở huyền môn của ông C.W. Leadbeater và bà Annie Besant về cõi Trung Giới và các thể sau khi chết. Trong quan niệm này chúng ta hãy khách quan mà nhìn vào lỗi lầm của anh. Hiện nay anh còn trẻ và lúc anh theo bạn bè tụ tập phe đảng để hút ma túy thì anh còn trẻ hơn bây giờ nhiều lắm.

- Lúc đó phẩm giá và tư cách của anh ra sao?
- Tình trạng suy nghĩ của anh thế nào?
- Nếu lúc đó mà ở cạnh cha anh thì liệu tư cách, hành động và lời nói của anh có giúp gì được cho cha anh hay không?

- Biết đâu sự thân cận với cha anh khi đó lại chẳng mang lại những hậu quả xấu?

Hiện nay anh đã tỉnh táo hơn, trưởng thành hơn và là lúc có thể giao tiếp với cha anh được. Lúc này tâm hồn anh đã rộng mở, có thể vận chuyển được các năng lực cao cả của anh để giúp đỡ cho cha anh.

Tuy cha anh không còn mang xác phàm nữa nhưng ông cụ vẫn cảm nhận được tư tưởng của anh như thường. Biết đâu hiện nay cha anh đang ở gần anh, còn gần hơn cả người thính giả đang ngồi cạnh anh nữa kìa. Theo tôi thì mỗi buổi sáng anh hãy bỏ ra vài phút ngồi yên lặng, để thân thể hoàn toàn thư giãn, hãy thở nhẹ và hình dung hình ảnh của ông cụ trong tâm trí rồi bắt đầu gọi thầm tên ông. Nếu anh làm việc này một cách chân thành thì anh sẽ kinh nghiệm được được một cảm giác thân mật, vô cùng gần gũi với cha anh. Khi anh cảm được sự giao tiếp này thì anh hãy gửi đến ông cụ những làn sóng tư tưởng thân yêu, an lạc, những cảm giác chân thật phát xuất từ đáy lòng của anh cho ông cụ. Nếu anh thực hành việc này một cách đều đặn thì không những nó giúp cho cha của anh mà nó sẽ giúp cho tâm hồn của anh nữa. Anh nên nhớ điều này **"KHÔNG BAO GIỜ QUÁ TRỄ ĐỂ SỬA ĐỔI MỘT LỖI LẦM NÀO HẾT".**

10. TÍNH NÔN NÓNG

Susan là một thiếu nữ còn trẻ, làm việc bán thời gian cho một tiệm buôn. Cô thường tham cho thân thể được xả giãn vì cô mắc bệnh cao huyết áp. Tuy tham thiền giúp cô giảm bớt áp huyết nhưng cô vẫn chưa tìm được sự bình an ở nội tâm. Cô nói:

- Thưa bà, tôi là người có tính nóng, việc gì cũng có thể làm tôi nổi giận được. Tôi vừa ghé qua siêu thị để mua thuốc lá, tôi đang vội vì còn phải đón con gái ở trạm xe bus nên đến chỗ quầy trả tiền cấp tốc (Express Check Out) cho nhanh. Đa số mọi người đều di chuyển rất nhanh cho đến lượt một bà già đứng trước tôi, bà đổ ngược túi tiền, đếm từng xu từng cắc. Nhìn bà già thong thả đếm tiền mà đầu óc tôi phát khùng lên được. Tôi vừa đứng vừa rủa thầm bà già "Chậm Như Rùa" làm trễ việc của tôi. Tôi chỉ muốn vặn cổ bà này cho rồi. Tôi đứng chờ mà lòng như bốc lửa, khi ra khỏi siêu thị tim tôi đập liên hồi khiến tôi phải ngồi nghỉ một lúc mới có thể lái xe được. Những chuyện lặt vặt như vậy xảy ra rất thường mà tôi không biết phải đối phó bằng cách nào. Liệu bà có thể chỉ cho tôi một phương pháp để giảm bớt tính nóng này không?



Trước hết chị cần biết rằng bà già kia không có tránh nhiệm gì trong việc làm gia tăng áp huyết của chị cả. Chị cần biết sự bực tức, nôn nóng của chị chẳng thúc giục bà già kia nhanh được chút nào mà chỉ làm hại cho bản thân của chị mà thôi. Nếu đã từng thực tập thiền định thì chị hẳn biết rằng khi không có một tư tưởng gì nổi lên trong tâm trí thì cái trí sẽ lặng yên và chị sẽ cảm thấy bình an. Tư tưởng có sức mạnh rất lớn, khi nó đã nổi lên trong tâm của chị thì các hình ảnh liên quan đến tư tưởng đó cũng nổi lên theo. Khi chị tức giận rồi nghĩ đến việc đập bà già kia một trận thì hình ảnh đánh đập bà già này đã nổi lên trong tâm của chị rồi và chị đồng hóa mình với các hình ảnh đó. Sự đồng hoá này tạo ra nỗi vui cũng như điều khổ, sự bực tức cũng như nỗi hân hoan. Nếu ý thức được sự kiện này thì chị có thể tránh khỏi bị nó mê hoặc qua sức mạnh của tư tưởng mà chị tạo ra trong tâm. Chính vì không ý thức mà chúng ta đã tự tạo ra địa ngục cho mình rồi lại cố gắng để thoát ra. Chị cần biết rằng TẤT CẢ ĐỀU DO TÂM TẠO. Chính trí óc của chị đã tạo ra thiên đường hay địa ngục. Tôi giúp chị chìa khóa để sử dụng quyền lực này một cách có lợi hơn: Lần sau mỗi khi đứng chờ mà cảm thấy có các phản ứng nôn nóng như trên thì chị phải lập tức thay đổi ngay tư tưởng của mình và nhủ thầm “ Nếu tôi biết tự chủ và kiên nhẫn tôi sẽ thoải mái, những điều đang xảy ra này sẽ không ảnh hưởng gì đến tôi cả vì tôi biết cách khiến cho mình thấy bình an. “ Cứ lập đi lập lại tư tưởng này mãi trong trí óc thì các cảm giác thoải mái, bình an sẽ biểu lộ trong lòng chị, sẽ điều khiển xác thân chị và quan trọng hơn nữa là chị sẽ tiến một bước dài trong việc nhận lãnh trách nhiệm đối với tình trạng sức khỏe của chị. Chị hãy ghi nhận thật kỹ một điều quan trọng sau đây: **CHÚNG TA KHÔNG THỂ THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI MÀ CHỈ CÓ THỂ THAY ĐỔI THÁI ĐỘ CỦA CHÚNG TA ĐỐI VỚI CUỘC ĐỜI MÀ THÔI.**

11. LY NƯỚC ĐẦY

Teresa là một thiếu nữ hoạt động. Cô tập thể thao, Yoga, thiền định và tham dự đều đặn các buổi sinh hoạt thảo luận về tâm linh. Năm ngoái cô và một người bạn tên Penny đã qua Ấn Độ để gặp một đạo sư nổi tiếng. Cô nói:

- Khi chúng tôi ngồi dưới chân Ngài thì Penny tự nhiên bước vào một trạng thái xuất thần kỳ lạ, cô yên lặng, nét mặt rạng rỡ như thiên thần. Sau đó cô cho biết cô cảm thấy những rung động kỳ diệu tràn ngập khắp cơ thể, có những chuyển động như điện khí di chuyển dọc theo xương sống khiến cô ngây ngất trong một sự bình an không thể diễn tả….Trong khi đó, tôi chẳng cảm thấy một rung động gì cả. Tôi đặt nhiều câu hỏi với vị đạo sư và Ngài

cũng trả lời một cách lễ phép nhưng tôi không thấy câu trả lời của Ngài có gì đặc biệt. Đến nay tôi vẫn không hiểu tại sao tôi và Penny lại có những kinh nghiệm khác nhau như vậy?

Không phải bất cứ ai cũng có những phản ứng giống nhau trước một đạo sư. Có những người lôi cuốn được chúng ta và có những vị không ảnh hưởng gì đến chúng ta cả.

- Như vậy phải chăng vì tôi thiếu chuẩn bị? Khi nghe Penny kể về những rung động tâm linh tôi đã đặt câu hỏi với vị đạo sư. Ngài trả lời như sau: " Cái ly của bạn cô còn trống rỗng còn ly của cô thì đầy ắp, không thể chứa đựng những điều mới lạ". Tôi không hiểu Ngài muốn nói gì?

Vậy khi ngồi trước đạo sư đó thì cô đã nghĩ gì?

- Tôi nghĩ rất nhiều về Ngài, tôi muốn biết xem Ngài đã có những kinh nghiệm tâm linh gì? Đã đắc đạo quả nào? Liệu Ngài có xúc động khi thấy những đàn bà trẻ đẹp quây quần bên cạnh hay không? Ngoài ra tôi còn thắc mắc xem mình phải có thái độ gì trước người được tôn sùng như một vị thánh đó?

Nếu vậy điều cô đang suy nghĩ chính là cái " Ly Nước Đầy" mà vị đạo sư đề cập đến. Cô đã phán đoán, có thành kiến với vị đạo sư kia rồi cứ thắc mắc không biết phải cư xử thế này hay thế khác? Tóm lại, đầu óc của cô đầy những tư tưởng lộn xộn thì làm sao có thể thu nhận thêm điều chi nữa?

- Nhưng làm cách nào để tránh điều đó?

Dĩ nhiên cô phải luyện tập, học đạo là để dùng vào việc đó. Khi quan sát tâm mình cô thấy chính nó là nguyên nhân của sự rắc rối. Nếu cô biết dừng lại, đào sâu vào tâm hồn mình thì cô sẽ thấy tâm hồn cô trở nên yên lặng hơn. Những người học đạp phương Đông thường đến gần vị thầy của họ với " Cái Ly Trống Rỗng" này, họ lặng lẽ đến, lặng lẽ ngồi bên cạnh vị thầy và lặng lẽ ra về. Họ biết cách giữ cho xác thân yên tĩnh, trí não không chất chứa những thành kiến này nọ, không mong đợi, không phán đoán, không ao ước hay mong cầu bất cứ điều gì. Đôi khi họ lên tiếng hỏi một vài điều nhưng thường thì không đặt câu hỏi chi hết.

- Nhưng nếu không đặt câu hỏi thì làm sao Ngài biết được những thắc mắc mà giúp cho?

Các đạo sư biết rõ những câu hỏi khi nó hiện ra trong trí óc học trò và nếu trí óc họ yên tĩnh, họ sẽ nghe được những câu trả lời của Ngài ngay lập tức. Đó là điều người Phương Đông gọi là " Dĩ Tâm Truyền Tâm" .

- Nhưng hỏi lớn tiếng có gì sai quấy đâu?

Dĩ nhiên không có gì sai quấy cả. Câu hỏi có công dụng của nó nhưng ngôn ngữ thường bị giới hạn trong khi sự chuyển vận của tư tưởng thì rõ rệt hơn. Để tôi lấy một thí dụ cho dễ hiểu, dòng điện ở Ấn Độ là 220 volts trong khi các dụng cụ bằng điện dùng tại Hoa Kỳ đều là 110 volts. Giống như một cái máy biến thế chuyển điện áp từ mức cao xuống mức thấp thì tâm trí cũng mang sự hiểu biết từ mức độ cao xuống đến mức độ của nó. Cô nên biết ngôn ngữ không phải là phương tiện truyền thông duy nhất. Nếu chúng ta chỉ tùy thuộc vào nó để cảm nhận mọi sự thì chúng ta rât thiệt thòi.

- Phải chăng đó là quan niệm của truyền thống Vệ Đà?

Không hẳn thế đâu, rất nhiều truyền thống cũng đề cao sự cảm nhận tiếng nói vô thanh này. Chính Chúa Giê Su vẫn thường nói với các tín đồ " Ta Không Dậy Bằng Lời Nói".

- Thưa bà, Penny và tôi dự định năm tới sẽ qua Ấn Độ gặp vị sư này một lần nữa. Như vậy tôi phải chuẩn bị cách nào?

Theo sự hiểu biết của tôi thì thiền định là cách chuẩn bị tốt nhất. Nếu chúng ta không biết cách chủ trị tư tưởng thì tâm hồn ta dễ bị lôi cuốn vào những chuyện viển vông không ích lợi gì hết.

- Penny dậy cho tôi một phương pháp thiền, tôi tập thử một thời gian nhưng không thấy kết quả gì hết. Bà có thể chỉ cho tôi một cách nào khác không?

Cô hãy kiên nhẫn và vững tin rồi sẽ tìm được điều cô muốn. Có thể phương pháp của Penny không thích hợp với cô và dĩ nhiên cô có thể chọn phương pháp khác. Cô hãy tìm đọc cuốn "How To Meditate" của tác giả Lawrence Leshan. Đây là một cuốn sách về thiền rất giá trị có thể giúp cô rất nhiều.

- Thưa bà, phải chăng lý do đầu óc tôi cứ lộn xộn hoài vì tôi thích "Thảo Luận" nhiều quá?

Có thể tại cô ham hoạt động và nói nhiều quá. Cô nên tập cách lắng nghe trong các buổi thảo luận hơn là đóng góp ý kiến một cách ồn ào. Cô hãy tự nhủ mình sẽ nghe nhiều hơn nói, hoặc sẽ không nói gì. Nếu phải nói thì nói thật ít, vừa vặn đủ mà thôi. Mỗi khi cảm thấy như có cái gì thôi thúc mình phải đứng lên phát biểu ý kiến thì cô hãy quan sát xem sự thúc dục đó ở đâu đến? Phải chăng đó là những yếu tố đến từ bên ngoài, từ các hoạt động tự nhiên quanh các đề tài thảo luận, nó xâm nhập vào tâm hồn cô và thúc dục cô phải làm một



cái gì. **NẾU CÔ BIẾT TỰ CHỦ VÀ Ý THỨC SỰ KÍCH ĐỘNG ĐÓ THÌ NÓ SẼ TAN BIẾN NGAY**. Sau khi đã kiểm soát được điều này cô hãy quyết định sẽ không đặt một câu hỏi nào cả, mỗi khi câu hỏi vừa hiện lên trong đầu óc thì cô hãy ngừng lại, quan sát nó và tự hỏi rằng "Câu Hỏi Này Là Của Ai? Ai Đang Cảm Nhận Câu Hỏi Này?

- Như vậy là làm sao? Tôi không hiểu bà muốn nói gì?

Đó là cách kiểm soát trí óc phóng túng, náo loạn của cô. Thay vì đồng hóa mình vào những giòng tư tưởng quay cuồng thì cô hãy quay về với cái tâm thức tự nhiên của mình là " Tâm Thức Chứng Kiến". Là người chứng kiến cô làm chủ được trí não của mình, không để nó sai khiến cô nữa.

- Nhưng nếu đó là một câu hỏi quan trọng và cần được trả lời thì sao?

Dĩ nhiên cô có quyền đặt câu hỏi nhưng đó là giải pháp cuối cùng. Trước khi lên tiếng cô hãy xem rằng mình có thể cảm nhận được câu trả lời đằng sau các lời nói của người khác không? Chỉ khi nào tuyệt đối cần thiết mới phải đặt câu hỏi bằng lời. Nhờ sự tự chủ này cô sẽ ý thức được điều tôi muốn trình bày sau đây, đó là cách nghe những điều người khác phát biểu **BẰNG TÂM CHỚ KHÔNG PHẢI BẰNG TRÍ. Hãy** lắng nghe với một đầu óc yên tĩnh để cho cái thông điệp đằng sau những câu nói đi thẳng vào trong tâm mà không bị cái trí óc lộn xộn làm sai lạc, méo mó nó đi qua các quan niệm hay.

12. KIỀM CHẾ, BỘC LỘ VÀ DỨT BỎ

Allison đến tham dự buổi diễn thuyết về đề tài " Chinh Phục Sự Tức Giận" trong một tâm trạng hoang mang. Sau 15 năm chung sống, chồng cô đã lẳng lặng bỏ đi không một lời từ biệt. Từ đó cuộc đời của cô là một chuỗi ngày đầy giận hờn, cay đắng. Cô đi chữa hết bác sĩ tâm thần này đến chuyên viên tâm lý kia nhưng vẫn không thấy kết quả gì. Khi một bác sĩ khám phá rằng cô bị ung thư bao tử, ông khuyên cô nên tập trung tư tưởng vào những cảm giác tích cực hơn là tiêu cực trong cuộc sống. Allison nói:

- Thưa bà, suốt 8 năm nay các bác sĩ tâm thần đều khuyên tôi phải bộc lộ những cảm xúc ra thì nó sẽ tiêu tan, các chuyên viên tâm lý chỉ dẫn tôi cách mang những gì ẩn ức bên trong ra ngoài để mọi việc tự nó giải quyết và tôi đã làm đúng như thế. Tôi trở về nhà đóng chặt cửa, kêu la, than khóc và chửi rủa kẻ bạc tình. Tôi

- lấy quần áo của hắn mang đốt, bất kỳ thứ gì của hắn mà nhìn thấy là tôi đập, xé, chà nát… Sau những lúc như vậy tôi kiệt sức, nỗi giận cũng vì thế nguôi ngoai đi nhưng nỗi cay đắng của tôi vẫn không chấm dứt. Sự bộc lộ những cảm xúc ra bên ngoài đã làm xáo trộn đời tôi rất nhiều và có lẽ đã gây ra tình trạng bệnh tật hiện nay nhưng khoa tâm lý lại nói rằng đè nén cảm xúc còn tệ hơn thế nữa. Hiện nay tôi không biết phải làm gì, tôi rất bối rối và hoang mang.

Các tài liệu y học đã nói rất rõ về hậu quả cuả tâm lý đối với sinh lý. Muốn biết rõ về sự bộc lộ hoặc kiềm chế các cảm xúc đối với cơ thể như thế nào bà có thể đọc cuốn "The Stress Of Life" của Hans Seyles hoặc "Antomy Of An Illness" của Norman Cousins. Một cuốn cổ thư về y học của Ấn Độ, cuốn Aryuveda cũng đã nói rõ rằng sự tức giận hay đè nén một cảm xúc tiêu cực nào đó sẽ gây ra chứng bệnh thuộc bao tử và ruột. Từ xưa các hiền triết đã biết rõ hậu quả tai hại của sự giận hờn bị kiềm chế hay bộc lộ. Trong cuốn Suma Theologica, thánh Thomas Aquino viết: " Bộc lộ sự giận hờn làm gia tăng huyết áp, bắp thịt co thắt lại, tim đập mạnh lên và sự xáo trộn thể chất này sẽ cản trở những việc suy nghĩ một cách hợp lý". Cuốn Philokalia của giáo lý bí truyền cũng nói rằng: "Một kẻ giận dữ dù có làm cho kẻ chết sống dậy cũng không được Thượng Đế chấp nhận". Đạo sư Swami Sivanada giảng dậy: "Vì giận dữ mà một người mất hết công phu tâm linh trong chốc lát." Triết gia Gurdjieff cũng nhận xét: "Bộc lộ sự tức giận có thể phá tan tất cả tài sản tinh thần rèn luyện và tâm hồn con người sẽ bị trống rỗng trong một thời gian rất lâu." Kinh pháp cú nói rằng sự giận dữ giống như một chiếc xe ngựa chạy loạn sạ và chỉ có ai kiềm chế được nó mới là một người kỵ mã đại tài.

- Nhưng nếu tôi nghe lời bác sĩ chỉ nghĩ đến những tư tưởng tích cực thì tôi phải làm gì với những tư tưởng tiêu cực?

Cách đối phó đứng đắn nhất với những cảm giác tiêu cực là **KHÔNG BỘC LỘ, KHÔNG KIỀM CHẾ MÀ CHUYỂN HÓA NÓ.** Chuyển hóa là một tiến trình giải thoát chúng ta ra khỏi những gì tiêu cực và trợ giúp chúng ta tiến nhanh trên con đường tâm linh.

- Nhưng đó dường như là lý thuyết….Trong tình trạng hiện tại, tôi phải làm sao đây?

Đó không phải là một lý thuyết đâu, phương pháp chuyển hóa như sau: Phải chăng mỗi khi tư tưởng về người chồng cũ nổi lên trong trí thì cô cảm thấy tức giận, cay đắng? Thay vì cứ để tư tưởng đó tiếp

tục dằn vặt cô thì cô hãy thay đổi thái độ của mình đối với nó. Cô hãy ngưng sự suy nghĩ về người chồng cũ mà chỉ tập trung vào nỗi cay đắng, tức giận mà thôi. Khi quan sát cô sẽ thấy rằng nó không phải là cô mà chỉ là **MỘT PHẦN PHẢN ỨNG ĐẾN TỪ BÊN NGOÀI.** Cô phải biết dừng lại, quan sát tiến trình của phản ứng này và nhất định **KHÔNG CHỊU ĐỒNG HÓA VỚI NÓ**. Khi cô không đồng hóa với nó tự nhiên nó sẽ biến mất như khi nó hiện ra vậy. Khi cô ý thức rằng nó chỉ là những cảm giác đến từ bên ngoài thì cô sẽ ý thức về mình nhiều hơn. Dĩ nhiên lúc đầu những cảm giác này sẽ nổi lên liên tiếp nhưng càng tập luyện cách chủ trị tư tưởng nó càng ít hiện lên.

- Nếu như vậy khi nỗi giận hờn tan biến thì tôi có trở lại tâm trạng như lúc không có sự giận hờn hay không?

Cô sẽ tiến bộ hơn, cô sẽ ý thức hơn vì cô đã biết cách tách rời cô ra khỏi những cảm xúc của cô. Sri Aurobindo đã giảng dậy điều này như sau: "Khi bạn quan sát một điều gì thuộc bản chất thấp kém của mình và tìm cách tách rời nó ra thì bạn đã kêu gọi ánh sáng thiêng liêng và sự bình an ở trên cao tuôn xuống nơi bạn để biến đổi nó và sức mạnh này sẽ thay thế tất cả các hoạt động phản xạ máy móc và tiêu cực bằng ánh sáng thiêng liêng." Sự thực hành để không đồng hóa với các cảm xúc tiêu cực và mở rộng tâm hồn để đón nhận sức mạnh thiêng liêng sẽ biến đổi bản chất của cô. Từ đó sẽ cải thiện sức khỏe của cô và giúp cô **THAY ĐỔI ĐƯỢC THÁI ĐỘ CỦA CÔ ĐỐI VỚI CUỘC ĐỜI.**

13. TÍNH DO DỰ

Teresa là một phụ nữ yếu ớt, ẻo lả có giọng nói nhỏ nhẹ như hơi thở. Cô do dự rất lâu trước khi quyết định đến tham dự buổi diễn thuyết, do đó cô đến trễ nửa giờ. Cô cho biết mỗi khi phải quyết định một điều gì thì cô thấy vô cùng khổ sở. Cô nói:

- Thưa bà, tôi cứ cân nhắc về việc "nên" hay "không nên" đi mãi.

Có lúc tôi muốn đi, lúc lại không muốn đi. Phân vân một hồi thì tôi lại có những ý nghĩ khác như nếu đi thì tôi sẽ phải nhờ chồng tôi đón mấy đứa con tại trường, nhờ anh nấu cơm, lo việc nhà, chuyện gì sẽ xảy ra khi anh ấy và mấy đứa con ở nhà? Ai sẽ lo lắng cho mấy đứa nhỏ? v.v…Trí óc tôi cứ do dự giữa sự việc này mà không thể quyết định gì được. Tôi đã đi khám bác sĩ chuyên môn tâm thần nhưng vẫn không hết. Theo bà thì có cách luyện tinh thần nào giúp tôi không?
Dĩ nhiên có nhiều cách nhưng trước hết cô cần hiểu rõ hai sự kiện sau:

- Thứ nhất, có lẽ cô là một người thích sự hoàn hảo, tuyệt đối.
- Thứ hai, cô cần biết rằng lòng hăng say tìm kiếm một sự hoàn hảo là vô ích vì sự tuyệt đối không thể có ở cõi đời tương đối hiện nay được.

Cô cần suy gẫm thật kỹ và chấp nhận hai điều này. Mỗi khi cô phải quyết định điều chi cô hãy thực hành một phương pháp giản dị sau:
Việc đầu tiên cô hãy làm là tự nhủ rằng mình sẽ không đi đến một quyết định gi trong vòng 24 giờ đồng hồ. Sau đó cô lấy hai tờ giấy, một tờ biên chữ "Thuận" và tờ kia biên chữ "Chống". Bắt đầu từ lúc Đó cô hãy viết tất cả những tư tưởng thuận lợi hay không thuận lợi vào hai tờ giấy kia. Cô phải ghi chép tất cả những tư tưởng dù chỉ thoáng qua trong đầu óc của cô lên giấy, viết xong thì cô cất tờ giấy và quên nó đi. Trước khi đi ngủ, cô hãy tập thở hít đều đặn cho thân thể thoải mái, trí óc lặng yên rồi bắt đầu ôn lại những điều đã viết trên giấy nhưng nên nhớ cô sẽ không quyết định gì cả mà chỉ ôn lại các tư tưởng đã viết vào tâm trí thôi. Sau đó cô hãy lên giường và ngủ một giấc ngon lành, tuyệt đối không suy nghĩ gì về điều đó nữa. Sáng hôm sau cô sẽ cảm thấy trong lòng mình ngả về một hướng đặc biệt nào đó. Hãy chấp nhận bất cứ sự thỏa hiệp nào mà nó đưa ra. Khi trí óc cô nổi lên ý nghĩ nghi ngờ và do dự thì cô hãy tự nhủ rằng **" SỰ THẬT KHÔNG CÓ GIẢI PHÁP NÀO LÀ HOÀN HẢO CẢ, TẤT CẢ MỌI GIẢI PHÁP ĐỀU LÀ NHỮNG THỎA HIỆP GIỮA CÁC MÃNH LỰC TRÁI NGƯỢC NHAU MÀ THÔI"**
Nếu suy nghĩ như vậy thì chẳng bao lâu đầu óc của cô sẽ lặng yên và cô sẽ đi đến quyết định mà trước đó cô không thể làm được.

14. CĂN BỆNH CỦA TRÍ NÃO

Charlotte là một thiếu phụ trẻ đẹp mặc dù bà đã ngoài năm mươi tuổi rồi. Bà nói:
Từ năm ngoài tới nay tôi mới già đúng tuổi, tóc tôi mới bạc đi như vậy chứ ngày trước ai cũng tưởng tôi chưa đến bốn mươi. Tất cả chỉ vì đứa con gái ngỗ nghịch mà ra nông nỗi này. Thưa bà, tôi là người biết chăm lo sức khỏe cho mình, tôi đi bộ, tập thể dục và tham thiền đều đặn từ nhiều năm nay nhưng giờ đây con gái tôi đã cướp mất sự bình an nội tâm của tôi. Tôi làm đủ chuyện tốt cho nó mà nó chẳng biết ơn gì cả. Tôi trả tiền cho nó vào một đại học nổi tiếng nhất thế mà nó lại bỏ ngang. Tôi dành dụm tiền cho vào quỹ tiết kiệm để nó tiêu dùng thì nó rút hết ra mua một xe hơi mới, tương lai của nó như vậy kể như hỏng rồi. Mới đây nó lại giao du với một đứa vô lại, chẳng học hành chi hết chỉ biết suốt ngày đàn đúm, lêu lổng. Sự kiện này làm xáo trộn cuộc sống tinh thần và ảnh hưởng đến sức khỏe

của tôi. Tôi phải làm cách nào để bắt nó thay đổi, làm cho nó sáng mắt ra và để cho đầu óc tôi được yên?

Theo ý tôi thì bà hãy tự giúp mình trước đã. Ưu tiên trước hết của bà là sự hiểu biết cho đúng. Giúp đỡ người khác nhất là con cái của mình là việc nên làm nhưng bà cũng cần hiểu rằng khi chúng đã đến tuổi trưởng thành thì phương pháp hữu hiệu nhất là hướng dẫn cho chúng thôi. Bà không thể bắt buộc chúng làm những gì mà bà muốn được. Bà có thể giải thích cho con cái biết rằng bà đã lo lắng hoặc đã xử sự với những hoàn cảnh tương tự như thế nào khi bà còn ở tuổi đó. Bà cũng có thể vạch ra cho chúng biết hậu quả của những hành động như vậy sẽ đưa đến đâu. Sau khi đã làm hết sức mình thì bà cần biết cách phó thác, tin cậy vào bàn tay của Thượng Đế và ngưng lại ở đó. Tinh thần Đông Phương dậy rằng Thượng Đế là chân lý tuyệt đối, không hình thể, không danh tánh nhưng đồng thời cũng là chân lý có hình thể là toàn thể vũ trụ và mọi vật trong vũ trụ. Khi chúng ta cố gắng điều động tấn kịch của Ngài theo ý chúng ta thì chúng ta sẽ bị thương tổn và kẻ khác cũng vậy. Chúng ta cứ thích đưa ra những phán đoán xấu, tốt, về người này, người nọ, về mọi sự vật, mọi biến cố mà không nhìn thấy cái sức mạnh đang lèo lái tất cả mọi việc. Câu chuyện ngụ ngôn sau đây đề cập đến việc đó:
Một người nhà quê nghèo chỉ có một con ngựa, những người hàng xóm đã nói với ông ta rằng: "Ông nghèo quá, tại sao ông không bán con ngựa đó đi để lấy một số tiền có hơn không?"

Ông này trả lời: "Nhưng tôi thích con ngựa này, nó giúp tôi trong việc đồng áng và tôi không muốn bán nó."

Một hôm con ngựa đi đâu mất. Mọi người trong xóm xúm lại bàn tán và thương xót dùm ông nọ. Họ nói "Tội nghiệp ông quá, có mỗi con ngựa mà nó lại chạy mất." Người dân quê trả lời: "Tôi không biết mình có đáng tội nghiệp hay không?

Điều tôi biết rõ là con ngựa đã đi đâu mất. Thế thôi." Ít hôm sau con ngựa trở về dẫn theo một bầy ngựa rừng hai chục con. Những người hàng xóm lại xúm lại bàn tán: " Ông thật may mắn, tự nhiên lại có thêm hai chục con ngựa nữa." Người dân quê kia trả lời: " Tôi không biết là tôi may mắn như thế nào, tôi chỉ biết rõ hiện nay tôi có thêm hai chục con ngựa mà thôi." Hôm sau đứa con trai độc nhất của ông leo lên lưng một con ngựa rừng và bị nó hất ngã què chân. Những người hàng xóm lại xúm lại bàn tán một hồi và kết luận:
"Thật là khổ, ông có mỗi một đứa con mà nay nó tàn phế rồi." Người dân quê thản nhiên: " Tôi không biết rằng tôi khổ hay không.

Điều tôi biết rõ rằng con tôi đã tàn phế.” Ít lâu sau có chiến tranh, nhà vua ra lệnh động viên tất cả trai tráng trong làng chỉ trừ những người bị tàn tật và dĩ nhiên con ông lão được miễn dịch.

Điểm đáng ghi nhận tại đây là sự phán xét rườm rà và phí thì giờ của những người hàng xóm và tinh thần hiểu biết điềm đạm của ông lão nhà quê. Theo ý tôi bà hãy tiếp tục tập thể dục và tham thiền đều đặn. Khi tham thiền bà hãy nghĩ đến Thượng Đế, nghĩ đến cái sức mạnh vạn năng đang điều hành tất cả mọi vật này. Khi ý thức được Thượng Đế bà sẽ phát sinh ra sự quy phục và rồi bà sẽ tìm lại niềm an lạc nội tâm do sự quy phục này. Bà hãy đọc cuốn sách của thiền sư Seng Ts’ang, tổ thứ ba của phái Zen. Ông nói “Đạo lớn không khó khăn đối với những người không còn sự ưa thích. Khi không thương, không ghét thì mọi vật sẽ bộc lộ ra một cách rõ ràng, không dấu diếm. Chỉ một chút phân biệt là đã có sự chia cắt đất, trời. **NẾU MUỐN NHÌN RA ĐƯỢC SỰ THẬT THÌ HÃY KHÔNG PHÒ, KHÔNG CHỐNG MỘT ĐIỀU GÌ. ĐƯA RA NHỮNG GÌ MÌNH THÍCH VÀ CHỐNG LẠI NHỮNG GÌ MÌNH KHÔNG THÍCH LÀ CĂN BỆNH CỦA TRÍ NÃO.”**

Nếu bà biết hành động như Seng Ts’ang diễn tả thì không những cuộc đời bà sẽ thay đổi mà cả cuộc đời của những người chung quanh cũng sẽ thay đổi theo. Theo ý tôi thì **XÁC THÂN VÀ LINH HỒN LÀ TẶNG PHẨM CỦA THƯỢNG ĐẾ BAN CHO NHÂN LOẠI NHƯNG TRÍ NÃO LÀ BỆNH CỦA CON NGƯỜI.**

15. SỰ GANH TỴ

Virginia rất khổ sở vì sự ganh tỵ của mình, cô đã lập gia đình lần thứ ba. Hai cuộc hôn nhân trước đều đổ vỡ vì nguyên nhân bắt nguồn từ sự ganh tỵ này. Cô tâm sự với tôi:

- Thưa bà, tôi là người có tánh hay ganh tỵ nhưng thay vì ganh tỵ với người ngoài, tôi lại ganh tỵ với chồng tôi. Tôi đã khó chịu về thời giờ, về sự tự do, sự thành công của anh ấy. Tôi biết như vậy là không đúng nhưng vẫn không chừa được. Tôi rất thích triết lý Đông Phương và muốn biết người Đông Phương giải quyết vấn đề này như thế nào?

Theo sự hiểu biết của tôi, rất ít người đàn bà Phương Đông nào lại ganh tỵ với chồng họ về những vấn đề mà cô vừa trình bày. Tuy nhiên, tôi có thể giúp cô về những chìa khóa của Phương Đông để chủ trị tánh ganh tỵ này.

a) Phương pháp thứ nhất là Raja Yoga, khoa học phát triển trí não, chủ trị tinh thần. Thánh Teresa Avila đã nhắc đến phương pháp này trong câu nói: **"NẾU BẠN TƯỞNG TƯỢNG BẠN CÓ MỘT ĐỨC TÍNH NÀO ĐÓ LÀ BẠN ĐÃ CÓ MỘT NỬA ĐỨC TÍNH ĐÓ RỒI."** Vun bồi một đức tính trái ngược với tính xấu mà cô muốn bỏ là bí quyết của phương pháp này. Trong trường hợp của cô, cô cần trau dồi đức tính cao thượng, hào hiệp để nâng tâm thức của mình lên một bình diện cao hơn. Mỗi buổi sáng cô nên ngồi một nơi yên tĩnh, thở nhẹ, giữ cho thân thể xả giãn. Mỗi khi hít vào cô hãy tưởng tượng như mình đang hít vào một sự bình an, khi thở ra cô hãy nghĩ rằng mình đang thải ra những sự căng thẳng. Sau đó cô hãy lập đi lập lại trong trí óc câu thần chú " Om, hào hiệp, OM, cao thượng." Cô hãy tập trung tư tưởng vào ý nghĩa của những chữ này, âm thanh của chữ "OM" có nhiều công dụng mầu nhiệm làm gia tăng cường độ của những ý nghĩa đi sau nó. **NẾU TẬP ĐỀU ĐẶN CÔ SẼ PHÁT TRIỂN NHỮNG ĐỨC TÍNH NHƯ CAO THƯỢNG, HÀO HIỆP VÀ RỒI CÔ SẼ LOẠI BỎ ĐƯỢC TÍNH GANH TỴ.**

b) Phương pháp thứ hai là Jhanna Yoga, con đường phát triển sự hiểu biết. Theo lối này cô hãy suy gẫm, quán tưởng về chính bản thân của cô và những người chung quanh, không phải như những hình hài hay danh tánh khác nhau, mà tất cả đều là một phần của cái Toàn Thể, Duy Nhất, của cái Bất Khả Phân, Vô Giới Hạn, của một Tâm Thức Chung mở rộng như đại dương tràn đầy ánh

c) Phương pháp thứ ba là Bhakti Yoga, con đường sùng tín. Theo con đường này, cô hãy tập cảm nhận Thượng Đế trong tất cả mọi vật. Cô hãy đặt câu hỏi: " Tại sao tôi có thể ganh tỵ với một người khi y là một phần của Thượng Đế và chính Ngài đã nói và hành động xuyên qua y? Cô hãy cầu nguyện rằng " Xinh Thượng Đế hãy chấp nhận con, con xin dâng tất cả mọi cảm xúc dưới chân Ngài, con là con của Ngài và tất cả đều là của Ngài. **NẾU THIẾT THA CẦU NGUYỆN CÔ SẼ CẢM NHẬN ĐƯỢC MỘT SỰ BÌNH AN SÁNG SUỐT VÀ TỪ ĐÓ CÔ SẼ THAY ĐỔI.**

Hãy luyện tập bất cứ phương pháp nào thích hợp với cô một cách chăm chỉ, đều đặn rồi cô sẽ thấy tâm thức mình được nâng cao lên, mở rộng ra và từ đó sẽ thoát khỏi tánh ganh tỵ. Cô sẽ tìm được sự bình an, hòa hợp trong đời sống.

16. TRONG TINH THẦN ZEN

Elliot làm việc cho Bộ Ngoại Giao Hoa Kỳ nhiều năm tại Nhật Bản, anh vừa bị đổi đến một quốc gia thuộc Bắc Phi. Khi còn ở Nhật, Elliot đã từng học Thiền trong một tu viện Zen nhưng anh chưa ý thức được tinh thần Zen trong đời sống hàng ngày, anh nói:

- Thưa bà, hiện nay tôi đang sống trong một hoàn cảnh hết sức khó chịu, nhiệt độ Bắc Phi lúc nào cũng nóng hơn 100 độ. Máy lạnh chạy suốt ngày đêm vẫn không làm giảm sự bực bội của tôi đối với thời tiết nơi đây và mỗi khi máy lạnh bị hư thì quả là một cực hình. Khi đi tắm thì nhiệt độ sa mạc đã làm nước trở nên nóng hổi khiến tôi có cảm tưởng như bị luộc. Đã thế cuộc sống thiếu văn minh còn đem lại nhiều bực mình khác, khi cần sử dụng điện thoại thì có lúc nó chạy, lúc không, đi đâu cũng ngửi thấy mùi hôi thúi, thiếu vệ sinh nhưng tệ hơn cả là nạn ruồi muỗi, mỗi lần tôi tham thiền là ruồi muỗi bu lại không thể tĩnh tâm được. Suốt ba tháng nay tôi không sao thiền được, tôi nghe nói rằng nếu không thiền đều đặn trong vòng bốn mươi ngày thì mất hết công phu. Điều này thực hư ra sao?

Cũng có thể lắm, nếu anh không thực tập thiền đều đặn thì anh khó có thể trở lại thói quen này nhưng vấn đề ở đây không phải như vậy. Vấn đề chính là Zen không bao giờ ngưng lại ở môi trường thực hành. Zen có nghĩa là không phản ứng, trí óc luôn luôn điềm đạm, không đồng hóa với cảm xúc như ưa, ghét, giận, hờn, khao khát, ác cảm, ảo ảnh, thích thú v.v... **ZEN LÀ MỘT NGHỆ THUẬT SỐNG CHỚ KHÔNG PHẢI SỐNG MỘT CÁCH PHONG LƯU SUNG TÚC**. Có người đã hỏi Đức Phật "Hạnh Phúc Chân Thật Là Gì?"

Ngài trả lời: "Sống điềm đạm trong mọi thăng trầm, thắng bại, được thua, vinh nhục vẫn mỉm cười." Bất cứ người nào cũng thoải mái khi cuộc đời êm đềm, nhưng hoàn cảnh hoàn hảo đó không có sự gạn lọc thử thách, không có đất màu cho sự nẩy nở và phát triển nội tâm. Genne Turney nhà vô địch quyền anh cho biết anh đoạt chức vô địch thế giới chỉ vì có sức chịu đựng. Anh đã luyện được sự chịu đựng bền bỉ, dẻo dai, chống lại mọi sự tấn công từ bên ngoài.Tiểu sử của các bậc hiền triết Phương Đông đều đề cập đến sự làm chủ thể xác một cách khắt khe. Để vượt lên sự chống đối của xác thân, mỗi ngày Swami Sivananda thường ngâm mình dưới dòng nước lạnh của sông Ganges từ 3 giờ sáng, nước ngập đến cổ và Ngài vẫn thản nhiên trì tụng những bài thần chú. Mấy người Phương Tây nào có thể tập sự khổ hạnh như thế? Sức chịu đựng của chúng ta kém xa người Phương Đông có phải không? Nhưng đó không phải lỗi của chúng ta. Cuộc sống văn minh vật chất đã làm chúng ta trở nên lười biếng.



Quên mất sự chịu đựng, không biết kiềm chế xác thân như những dân tộc khác. Có lẽ đó là lý do mà những dân tộc thường gọi là "Thiếu Văn Minh" lại có một cuộc sống thoải mái, xả giãn hơn chúng ta rất nhiều. Phải chăng sự chịu đựng của họ với hoàn cảnh bên ngoài rất cao nên thần kinh của họ ít căng thẳng trước những biến chuyển tất nhiên của đời sống. Để tiến bộ trên đường tâm linh, chúng ta cần phải tin cậy vào sự minh triết sáng suốt của Đấng Cao Cả trong vũ trụ đã đặt chúng ta vào môi trường chúng ta đang sống hiện nay. Tất cả mọi nơi chốn đều có những mục đích, đều có những điều mà chúng ta phải học hỏi. Anh cần vượt lên mọi sự bực bội, chống đối trong trí óc, sẵn sàng chấp nhận mọi thử thách và cố gắng tham thiền suy gẫm trở lại. Trong tinh thần Zen thì người ta không nhắm vào các sự kích động mà chỉ nhắm vào các phản ứng của mình đối với những sự kích động đó rồi anh sẽ hiểu chúng là gì. Anh hãy trở lại việc thực tập thiền định và suy gẫm về một câu nói sau đây: **"GIÁ TRỊ CỦA MỘT CON NGƯỜI KHÔNG Ở NƠI CÁI GÌ Y CÓ MÀ Ở ĐIỀU Y LÀM ĐƯỢC KHI KHÔNG CÓ GÌ CẢ."**

17. TƯ TƯỞNG VÀ HÀNH ĐỘNG

Isabel là chiêu đãi viên trong một nhà hàng, công việc bận rộn và nhiều áp lực khiến cô muốn tìm sự an tĩnh qua việc thực hành thiền định nhưng vì đã quá quen sống phóng túng trong nhiều năm, cô không thể dậy sớm để tham thiền đều đặn được, cô nói:

- Nỗi khó khăn lớn nhất của tôi là tuân theo kỷ luật. Tôi là người sống bừa bãi không có kỷ luật gì hết, nhất là trong việc ăn và ngủ. Tôi đã tham dự các lớp huấn luyện, đọc sách "Học Làm Người" (Self Improvement), đi chữa các bác sĩ tâm thần nhưng chẳng kết quả gì, chứng nào vẫn tật nấy. Tôi đến đây để xem bà có phương pháp nào thay đổi được cuộc đời vô kỷ luật của tôi hay không?

Thánh Teresa D'Avilla đã nói: "Nếu muốn một đức tính nào, hãy tưởng tượng mình có đức tính đó và như vậy đã đi một nửa đường rồi." Hình dung chính mình là người đã có những đức tính mình muốn một cách hứng thú và rồi cách cư xử của ta sẽ dần dần thay đổi để thích hợp với những đức tính đó. Bao lâu nay cô vẫn tự nhủ: "Tôi là người vô kỷ luật, tôi chẳng tuân theo kỷ luật gì cả…." Do đó, hành động của cô đã phản ứng đúng tâm trạng vô kỷ luật này. Phải chăng lúc đồng hồ báo thức reo 5 giờ sáng, tiềm thức của cô lập đi lập lại một điệp khúc quen thuộc rằng "Tôi không có kỷ luật, tôi không có kỷ luật" và rồi trí óc của cô đã sai khiến cái tay của cô tắt

đồng hồ báo thức đi để ngủ thêm ít lâu nữa. Điều này có khác chi một cái mẫu mà người thợ may dùng để may quần áo. Mẫu thế nào thì bộ quần áo sẽ như thế. Trong cuốn Psychocybernetics, giáo sư Maxwell Waltz đã viết: "Cách xử sự của một người không bao giờ trái ngược với hình ảnh của chính đương sự". Vì cô thích đọc những loại sách "Học Làm Người" để tôi giới thiệu cuốn "Power Of Affirmation" của đạo sư Subramuniya, nhà xuất bản Himalayan Academy tại Hawaii. Trong cuốn này tác giả đã dậy chúng ta cách phá bỏ những thói quen trong trí óc để bước vào một địa hạt khác. Ông viết "Nếu một người cảm thấy y không thể làm được thì y sẽ không bao giờ làm được việc đó." Phương pháp thay đổi là thay đổi tư tưởng, đầu óc bằng tất cả sức mạnh trong người làm sao để toàn thân, từ đầu óc xuống đến các lỗ chân lông đều toát ra một ý nghĩ duy nhất là "Tôi có thể làm được" thì y sẽ làm được tất cả mọi sự. Tác giả đề nghị mỗi ngày nên lập đi lập lại hàng trăm lần câu "Tôi có thể và tôi sẽ làm được chuyện đó" thì người ta sẽ thay đổi được.

Bây giờ chúng ta hãy áp dụng phương pháp này vào trường hợp của cô. Thay vì giữ trong tâm tư tưởng "Tôi không có kỷ luật" cô cần đổi nó thành "Tôi có kỷ luật, tôi là người rất kỷ luật". Không những giữ trong tâm như vậy mà cô còn phải lập đi lập lại mỗi khí có dịp như một câu thần chú. Sau nữa trí óc của cô ở tình trạng nhạy cảm như lúc trước khi ngủ thì cô hãy hình dung cái hành động mà cô muốn trong trí óc. Muốn dậy sớm ư? Cô hãy hình dung mình sẽ dậy đúng 5 giờ sáng và thực hành thiền định đều đặn một giờ liền. Nếu trước khi đi ngủ cô cứ nghĩ về tư tưởng này thì cô sẽ hành động như vậy. Bây giờ qua đến việc ăn uống, nếu cô nghĩ mình có thói quen ăn bừa bãi bất cứ gì và bất cứ lúc nào thì cô sẽ làm như vậy. Để thay đổi cô phải hình dung chính cô là người mà cô muốn trở thành. Hãy nghĩ rằng cô là người ăn uống rất kỷ luật, chỉ ăn đúng giờ giấc và những thức ăn cô định trước, không hơn, không kém. Hãy hình dung cô chỉ mặc chính quần áo gì do chính cô chọn lựa. Ăn uống ngủ nghỉ vào những giờ giấc nhất định mà cô định đoạt rồi cô sẽ kiểm soát được đời sống của chính cô. Phương pháp giản dị này còn giúp cô thay đổi các thói quen vô ý thức từ trước, tạo dựng đức hạnh và biến đổi cuộc đời.

- Nhưng phần lớn con người sẽ trở lại các thói quen cũ vì bao giờ thói cũ cũng mạnh hơn cái mới. Làm sao ta có thể vượt qua trở ngại này?

Vì cô thích đọc sách, tôi giới thiệu thêm cuốn "The Mental Equivalent" của Emmet Fox. Trong cuốn này tác giả đã đưa ra ba chìa khóa để khắc phục các trở ngại này như sau: **RÕ RÀNG, THƯỜNG XUYÊN VÀ MẠNH MẼ. RÕ RÀNG** là đặt mục tiêu

thật rõ rệt trong trí, **THƯỜNG XUYÊN** là luôn luôn nuôi dưỡng trong trí cái hình ảnh mới này. Khi thói quen cũ bắt đầu hành động trở lại thì lập tức thay thế nó ngay bằng một hình ảnh mới vào đó. **MẠNH MẼ** là làm sao nuôi dưỡng cái hình ảnh mới này một cách sâu xa, mạnh mẽ. Làm sao để không những nó là một quan niệm trong trí óc mà còn từ trái tim đến mỗi tế bào trong cơ thể cô đều cảm thấy như vậy. Kinh thánh đã dậy: "Anh muốn thế nào thì sẽ như vậy", Kinh không hề nói rằng mong thế nào thì sẽ vậy vì sự mong mỏi thì hời hợt, yếu đuối, nông cạn trong khi sự ham muốn thì mạnh mẽ hơn nhiều.

Tin tưởng là quyền lực, sức mạnh của tư tưởng có thể thay đổi được nhiều việc và khi người ta thay đổi tư tưởng, người ta sẽ thay đổi hành động vì **NGƯỜI TA NGHĨ THẾ NÀO THÌ SẼ HÀNH ĐỘNG NHƯ THẾ.**

18. GIẢI THOÁT

Donald là một sinh viên còn trẻ có giọng nói nhỏ nhẹ và lễ phép, anh đang cố gắng tìm hiểu về ý nghĩa cuộc sống qua thiền định và đọc sách vở về tâm linh. Anh nói:

- Thưa bà, nếu chỉ có một kinh nghiệm tâm linh nhỏ có thể thay đổi hẳn cuộc đời một người thì sự giác ngộ, đạt đến tâm thức vũ trụ chắc chắn phải tuyệt vời lắm. Một việc tốt đẹp như thế mà tại sao lại ít có người làm quá?

Không đâu, tôi nghĩ rằng tất cả mọi người đều muốn tìm sự giải thoát. Mọi sinh vật đều muốn tự do, hạnh phúc và sống mãi nhưng đa số người ta tìm kiếm những sự này qua việc ăn uống, tình dục, tiền bạc, thành công, của cải, danh vọng hay giải trí. **VẤN ĐỀ KHÔNG PHẢI NGƯỜI TA KHÔNG MUỐN TÌM GIẢI THOÁT NHƯNG NGƯỜI TA ĐÃ TÌM NÓ SAI CHỖ.** Điều này có thể diễn tả qua một câu chuyện ngụ ngôn như sau:

"Có một thiếu nữ kia cứ cắm cúi lục lọi trong vựa lúa trước nhà cho đến khi một người qua đường thấy vậy hỏi:

- Cô kiếm gì mà lục lọi trong vựa lúa vậy?
- Tôi tìm một cây kim khâu.
- Cô đánh rớt nó trong vựa lúa ư?
- Không, tôi đánh rớt nó ở trong nhà.
- Ủa! Cô đánh rớt nó ở trong nhà thì tại sao cô lại tìm nó trong vựa lúa?
- Tại vì ở trong đó tối quá tôi khó tìm, ở ngoài này sáng hơn"

- Câu chuyện trên đây cho chúng ta thấy rằng **TẤT CẢ NHỮNG GÌ CHÚNG TA MUỐN TÌM ĐỀU CÓ SẴN TRONG NỘI TÂM CHÚNG TA CẢ NHƯNG THAY VÌ QUAY VÀO BÊN TRONG THÌ CHÚNG TA LẠI CỨ XOAY RA BÊN NGOÀI TÌM KIẾM RỒI THAN LÀ KHÔNG THẤY.**

Chúa Giê Su đã dạy rõ rằng "Thiên Đường Ở Nội Tâm". Cái ánh sáng cao cả bao la thấm nhuần tất cả lúc nào cũng chiếu soi nhưng vì bị lớp mây vô minh che lấp, khi mây tan hết thì ánh sáng lại hiện ra. Kinh điển Phật Giáo cũng đề cập đến việc một người có một viên ngọc cất trong tay áo nhưng không biết dùng mà cứ sống một cuộc đời nghèo đói lam lũ, ăn xin, cho đến khi tỉnh ngộ biết rằng mình vốn là người giàu có, có ngọc trong tay áo chứ không phải một người nghèo kém.

19. CHỐNG ĐỐI VÀ THỬ THÁCH

Sau cuộc ly dị, Laura sống một mình trong căn nhà nhỏ tại ngoại ô Los Angeles. Bà tìm được sự thoải mái qua việc thực hành thiền định và đọc sách vở về tâm linh nhưng cuộc sống của bà lại bị xáo trộn bởi một biến cố khác. Bà cho biết:

- Mẹ tôi vừa dọn lên viện dưỡng lão gần nơi tôi ở, trước đây bà sống với em trai tôi trên San Francisco nhưng vì nó bị sở thuyên chuyển đi ngoại quốc nên bà dọn về đây để được ở gần con gái. Bà cần có người lo cho bà nhưng việc này đòi hỏi nhiều thời giờ và hơi sức trong khi tôi đang cố gắng xây dựng lại cuộc đời đổ vỡ của tôi. Việc mẹ tôi xía vào đời tôi lúc này đã làm xáo trộn cuộc sống tạm thời thoải mái của chính tôi. Tôi rất khó chịu và bực bội về sự kiện "Khác Thường" nhưng không biết phải làm gì?

Chúng ta hãy nhìn vấn đề một cách khách quan hơn. Hoàn cảnh một bà mẹ sống ở viện dưỡng lão gần con gái không có gì là khác thường cả. Nhiều cha mẹ còn sống chung nhà với con cháu và việc này còn gây xáo trộn và đòi hỏi nhiều thời giờ, hơi sức hơn nữa. Điều làm bà bực mình không phải vì hoàn cảnh mà vì sự chống đối phát xuất từ chính bà. Biết đâu hoàn cảnh mẹ bà dọn về ở gần bà đã đáp ứng đúng nhu cầu của bà lúc này? Nhu cầu này hiện nay có thể chưa rõ rệt nhưng nó vẫn có. Hãy thay đổi lối nhìn của bà, thay vì nhìn nó như một hoàn cảnh không thể chịu nổi thì hãy coi đó như một thử thách, dùng nó làm tấm gương soi vào nội tâm của bà. Hãy quán xét trong tấm gương đó cái nguyên nhân ẩn dấu sự chống đối

của bà và tìm cách giải quyết nó. Nếu không có cơ hội như thế này thì bà sẽ không nhìn được nơi bà vốn vẫn có sự chống đối và rất có thể là bà sẽ phải trải qua một sự đau khổ giống như vậy trong tương lai. Muốn vượt qua bất cứ thử thách nào chúng ta cũng cần giáp mặt với nó và kinh nghiệm nó. Đức Phật nói rằng "**TẤT CẢ MỌI SỰ ĐAU KHỔ ĐỀU DO SỰ CHỐNG ĐỐI**". Thay vì nói rằng "Đây là nỗi khổ vô cùng tận" thì hãy lập đi lập lại rằng "Đây là một cơ hội bằng vàng giúp tôi nhìn sâu vào nội tâm để hiểu biết thêm về chính tôi và xóa bỏ những rắc rối phiền muộn nằm sâu trong tâm khảm, giúp tôi có cơ hội đền đáp công ơn mẹ tôi đã phải dẹp bỏ những điều bà thích trong quá khứ để nuôi nấng, dạy dỗ cho tôi nên người và để xóa bỏ những tình cảm không đẹp trong sự liên lạc mẹ con để lúc từ giã cõi đời, bà sẽ không buồn phiền vì tôi, và tôi cũng không ân hận hay mang mặc cảm tội lỗi suốt đời. Các nhà hiền triết Đông Phương đã dậy: "**KHI KHÔNG CHỐNG ĐỐI VÀ BIẾT CHẤP NHẬN THÌ MỌI SỰ ĐAU KHỔ ĐỀU CHẤM DỨT**".

20. LÀM CHỦ TÌNH DỤC

Greg từng là giáo viên trường tiểu học trước khi đổi qua nghề lái xe vận tải. Khi làm thầy giáo anh không có nhiều thời giờ và tiền bạc nhưng từ ngày lái xe vận tải thì anh kiếm rất nhiều tiền và có nhiều thời giờ cho chính mình hơn. Là một người có đời sống nội tâm phong phú anh thường suy nghĩ về chân lý ngay trong khi lái xe mà không sợ bị ai quấy rầy. Anh nói:

- Tôi có một vị thầy, một người đã đạt đến sự tuyệt đỉnh của tiềm năng con người. Thầy tôi lúc nào cũng vui vẻ tươi cười trong mọi hoàn cảnh. Ngài ban trải tình thương yêu và sáng suốt khắp nơi. Hàng năm tôi vẫn ghé thăm Ngài để học hỏi thêm về triết lý Đông Phương, lần chót Ngài đã đề cập đến vấn đề tình dục và nói rằng: Nếu không biết chủ trị những kích thích của dục tình thì sự tiến bộ về tâm linh của chúng ta sẽ bị giới hạn. Thầy tôi không giải thích lý do tại sao nên tôi hết sức bối rối, thắc mắc. Tôi thích cảm giác bình an mỗi khi tham thiền, tôi muốn đi xa hơn nữa trên đường tâm linh, càng xa càng tốt, nhưng tôi là người bình thường, một người có rung động và cảm xúc như tất cả con người trên quả đất này. Tôi có rất nhiều bạn gái, nghề lái xe vận tải khiến tôi có cơ hội làm quen nhiều phụ nữ khắp mọi nơi, gần như thành phố nào trên lộ trình đi qua tôi cũng đều có bạn gái và tôi đã tận tình viếng thăm những địa chỉ này. Khi còn độc thân, không bị ràng buộc, thật khó có thể bỏ qua những cơ hội về tình dục này. Nỗi khó khăn hiện nay của tôi là làm sao dung hòa được những điều tôi làm và lời khuyên của thầy tôi?

Sức mạnh của tình dục chứa đựng một mãnh lực huyền bí mà rất ít người biết đến. Khi sức mạnh của nó không phát lộ ra ngoài thì nó biến đổi thành tinh chất "Ojas", một yếu tố cần thiết để đạt đến tâm thức đại đồng. Chính Ojas sinh ra khí lực, sức mạnh và sự hấp dẫn, không những để đạt đến các trạng thái cao thượng của con người mà còn để thành công trong mọi lãnh vực, đặc biệt nhất là lãnh vực sáng tạo.

- Xin bà giải thích rõ hơn vì tôi không biết nhiều về những danh từ lạ lùng này?

Để tôi lấy một ví dụ cho anh dễ hiểu: Nếu anh có 100 đồng trong ngân hàng, anh dự định sẽ trích ra một phần trong đó ra để học một nghề mới. Anh không biết sẽ phải trả học phí ra sao nhưng anh không muốn nghĩ đến điều đó vội. Ngày mai là sinh nhật của anh và anh muốn tổ chức một bữa tiệc lớn. Việc anh nghĩ đến trước mắt là đi chợ mua thật nhiều đồ ăn, kẹo bánh, thịt cá, rượu v.v…Anh tiêu cho buổi tiệc mất 95 $ và chỉ còn lại 5$ để trả học phí. Số tiền 5$ này chính là điều thầy anh đã nói đến. Người ta khó có thể tiến xa trên lãnh vực tâm linh nếu không biết kiểm soát tình dục. Sức mạnh của tình dục cũng giống như số tiền ngân hàng, nó đi theo hai khuynh hướng hoặc đi lên cao hay đi ra ngoài.

- Nhưng thưa bà tôi là người đàn ông khỏe mạnh, có rất nhiều ham muốn về tình dục. Liệu có cách nào để tôi chia xẻ điều này ra cho thật quân bình không?

Này anh bạn! Khả năng tình dục không phải là những con số của một bài toán nhưng là một tặng phẩm. Bản chất của tình dục cao độ là dấu hiệu của một sức mạnh phong phú về tinh thần, đa số những người có đời sống tâm linh cao, những người có nhiều khả năng sáng tạo đều là những người có bản chất tình dục rất mạnh. Sức mạnh của tình dục là chiếc thang có thể nâng chúng ta lên tâm thức vũ trụ, thành những nhân tài sáng tạo.

- Tôi đồng ý với bà trên phương diện này nhưng có gì sai quấy với việc bộc lộ khả năng tình dục lúc nó bị kích thích không?

Các hiền triết Đông Phương thường nói rằng sự liên hệ tình dục một cách tự do phóng túng có thể làm mất trí óc mất quân bình gây ra các hậu quả tai hại.

- Hậu quả như thế nào? Xin bà giải thích rõ hơn về sự liên quan giữa trạng thái mất quân bình và sự phóng túng về tình dục?



Các giáo lý bí truyền Phương Đông dậy rằng khi chúng ta chung chạ với một người nào thì không những chúng ta thu nạp vào người chúng ta sức mạnh tình dục của họ mà còn cả mức độ tâm thức của người ấy nữa. Sự chung chạ bừa bãi làm chúng ta tiêm nhiễm nhiều mức độ tâm thức khác nhau, đôi khi trái nghịch nhau là đằng khác. Điều này dĩ nhiên làm xáo trộn tâm thức của chúng ta, gây trở ngại cho việc chủ trị tư tưởng, làm cản trở những trạng thái tâm thức thanh cao.

- Nói như vậy thì có cách nào chủ trị được sự kích thích của tình dục không?

Có 3 phương pháp giản dị mà ông có thể áp dụng nói theo danh từ Toán Học là Thay Thế (Substitution), Trừ (Subtraction) và Cộng (Addition). Hãy lấy một ví dụ cho việc Thay Thế: Nếu ông lái xe đi qua một thành phố có một cô bạn gái xinh đẹp trú ngụ. Anh hình dung cô ta trong trí óc và liền có ngay một sự ham muốn về tình dục. Đạo sư Goenka nói rằng sự bộc lộ hay đè nén những cảm giác này đều có hại, Ngài dậy rằng mỗi khi anh cảm thấy có sự thèm khát nổi lên thì anh cần quan sát cái cảm giác này xem nó từ đâu đến? Biến chuyển ra sao? Khi anh đã quan sát nó thì sự ham muốn sẽ mất đi uy lực đối với anh. Sri Aurobindo đã dậy các đệ tử: "Mỗi khi các kích thích về tình dục nổi lên thì các con hãy quan sát xem nó là cái gì? Một chuyển động của tâm thức? Một biến đổi của bản chất thấp kém? Hãy quan sát nhưng đừng chống cự với nó vì nếu chống cự nó sẽ thắng. Thay vì chống cự thì các con hãy lui khỏi nó, tự tách mình ra khỏi nó và ngắm nhìn nó, coi nó không phải là mình mà chỉ là những mãnh lực từ bên ngoài con người thật của mình đang tạo áp lực vào mình mà thôi. Các con không cần phải chống chọi lại chúng mà chỉ từ chối sự lừa bịp của chúng. Hãy quan sát với một tâm thức nhân chứng thì các con sẽ ngạc nhiên mà thấy rằng sự kích thích đó sẽ tan biến đi rất mau và sức mạnh của tình dục mạnh mẽ đang phát triển sẽ được thăng hoa, biến đổi thành những năng lực mạnh mẽ khác."

- Nhưng còn việc Trừ Đi (Substraction) như thế nào?

Muốn chủ trị bất cứ một hành động nào chúng ta cần biết nguyên nhân của nó và dẹp bỏ cái nguyên nhân đó. Giáo lý Veda có nói đến ba "Gunas" hay là ba đặc tính điều khiển mọi sinh vật trên trái đất: Tamas, Rajas và Sattwa. Tamas là đặc tính Tĩnh hay tiêu cực, tượng trưng bởi đen tối hay vô minh. Rajas là hiếu động hay các cảm xúc nhất thời và Sattwa là đặc tính điều hòa hay quân bình. Sri Aurobindo dậy các đệ tử rằng khi các yếu tố Tiêu Cực (Tamas) chiếm ưu thế trong thể xác thì chúng ta thấy mệt mỏi, lười biếng và chỉ muốn ngủ. Khi yếu tố Xúc Cảm hay Động (Rajas) chiếm ưu thế

thì chúng ta thấy linh hoạt, hiếu động và sôi nổi. Những yếu tố này được thu nạp vào cơ thể của chúng ta qua việc dinh dưỡng. Các thực phẩm có tính chất Tiêu Cực hay Tĩnh (Tamas) là thịt, cá, trứng tạo ra sự nặng nề trong thể xác khiến chúng ta trở nên u mê, chỉ chú ý đến thúc giục của hạ thể. Các thức ăn có tính chất Xúc Cảm hay Động như hành, tỏi, các chất nóng làm khích động các cảm xúc và tình dục. Các đạo sư Phương Đông khuyên đệ tử phải kiêng cữ các thức ăn có tính chất Tĩnh hoặc kích thích này. Để có thể kinh nghiệm được sự an tĩnh khi ngồi yên bất động và mở rộng tâm hồn cho ánh sáng trí tuệ tràn vào, người ta cần ăn các thức ăn có tính chất điều hòa để chúng chuyển vận các tư tưởng thanh cao. Các thức ăn này là rau trái, ngũ cốc…. Phải chăng chỉ có kinh Vệ Đà dậy như vậy?

Không, hầu như truyền thống thần bí nào cũng đều dậy rằng thức ăn đóng một vai trò chính trong vấn đề nô lệ tình dục. Trong cuốn Philokalia, thánh Neilos viết rằng sự ham muốn tình dục liên quan mật thiết đến những cái chúng ta ăn và sự gần cận của cái bụng và cơ quan sinh dục minh chứng cho sự liên lạc mật thiết giữa thức ăn và tình dục. Các vị thánh của Thiên Chúa Giáo thường chỉ sống bằng trái cây và ngũ cốc. Các Ngài dậy rằng chúng ta chỉ cần cố gắng đôi chút để lo cho nhu cầu thân xác thôi, thánh Maximos nói rằng con quỷ bất tịnh rất mạnh và nó luôn luôn tấn công những người lơ là trong việc giữ giới chay tịnh.

- Nhưng các người theo Thiên Chúa Giáo còn giữ những điều này không?

Đa số các nhà tu hành vẫn giữ vậy, các dòng khổ hạnh như Trappist theo luật thánh Benedic đều tuân giữ việc ăn uống giản dị. Khi người ta hỏi thánh Benedic: "Người Thiên Chúa Giáo không nên ăn những thức ăn nào?" thì Ngài trả lời ngay: "Những thức ăn có thể chạy ra khỏi bàn ăn thì bạn chớ nên ăn."

- Còn các nhà tu Phật Giáo thì sao?

Phần lớn những tu sĩ Phật Giáo đều giữ giới chay tịnh, đa số chỉ ăn các thực phẩm bằng rau trái thôi. Ngoài việc giữ giới không sát sinh, các tu sĩ này biết rằng thịt và các gia vị kích thích thể trí và nếu muốn kiểm soát cái trí qua việc thực hành thiền định thì người ta phải kiêng các thức ăn này. Tuy nhiên cho đến nay chúng ta chỉ nói đến việc kiêng cữ ăn uống mà thôi, nếu hiểu một cách đứng đắn thì đó chỉ là một trong năm giác quan của con người. Ngoài việc giữ gìn ăn uống, một người đi trên đường đạo còn phải biết giữ gìn, kiểm soát các giác quan khác nữa như sự trừ bỏ các sự kích thích của mắt, tai, mũi, cảm xúc da thịt. Điều này có nghĩa tránh những phim ảnh, sách vở khêu gợi tình dục hoặc gần cận những người có thể khêu gợi lòng ham muốn tình dục nơi chúng ta.

- Còn việc Cộng Vào (Addition) thì như thế nào?

Điều này ngụ ý khuyên chúng ta nên thực tập các đức hạnh để thanh lọc tâm trí như việc tụng kinh, cầu nguyện, thực hành các phương pháp Yoga, tham thiền, quán tưởng.

- Tôi rất thích sự thiết yếu của các phương pháp này vì tôi biết

Yoga và thiền định đã giúp ích cho tôi như thế nào. Tôi cũng thích cái phương pháp nói về một chứng nhân đáp ứng sự kích thích tình dục qua việc quán xét, theo dõi các trạng thái của tâm. Tôi cũng đồng ý với bà về việc phải cẩn thận khi ăn uống, kiêng cữ các thức ăn có tính chất Tĩnh và kích thích, nhưng việc tuân giữ các cảm giác khác như mắt, tai, mũi, xúc giác thì quả khó khăn cho một con người.

Con người thông minh hơn loài vật nên dĩ nhiên họ có những thử thách lớn lao hơn. Hãy nhìn vào con thiêu thân, nó bị sức hấp dẫn của ngọn đèn mà lao vào lửa và chết thiêu. Hãy nhìn những con cá tham mồi mà mắc phải lưỡi câu. Mùi thơm của hoa làm con ong quên cả giờ giấc, đêm xuống cánh hoa cụp lại giam giữ làm con ong mắc kẹt. Các người săn hươu Phương Đông mướn người thổi sáo làm cho hươu nai mê mẩn, chạy tìm tiếng sáo và sa lưới, chết vì âm thanh. Các người săn voi đào một hố sâu và đặt một con voi cái trong đó, voi đực muốn gần con cái chạy lại sa hầm và bị bắt. Mọi sinh vật đều chết vì một giác quan nhưng con người có đến năm giác quan cùng hoạt động một lúc nên dĩ nhiên việc chủ trị khó hơn gấp năm lần, nhưng con người có điều kiện cần thiết cho sự thành tựu tinh thần vì họ có ý chí và lòng ham muốn mạnh mẽ. Anh muốn đi xa hơn trên con đường tâm linh và ý chí của anh có thể khiến điều này trở thành sự thật. Sự thành thật với chính mình, hiểu biết chính mình là cái chìa khóa đưa anh tiến đến điều anh muốn. Giống như thí dụ mà tôi đã kể ở trên, cái chìa khóa này sẽ tác động vào tinh thần của anh vào ngày sinh nhật sắp tới của anh. Khi cái ý nghĩ về tiệc tùng nảy ra trong trí của anh thì thay vì chạy liền đến chợ để mua rượu, đồ ăn có lẽ anh sẽ nghĩ đến những ưu tiên cho anh trước. Anh sẽ tự hỏi mình ta sẽ làm gì? Mua rượu hay để dành tiền cho khóa học sắp tới?

21. LÒNG KIÊU HÃNH

Pete là giáo sư đại học chuyên nghiên cứu triết lý Vệ Đà. Ông và vợ đã thực tập Yoga đều đặn trong nhiều năm và cố gắng tâm linh hóa cuộc sống hằng ngày. Pete vừa cho xuất bản cuốn sách biên khảo đầu tay, ông nói:

- Thưa bà, đối với tôi bản ngã là cả một vấn đề, dù không muốn nuôi dưỡng nó nhưng nó cứ gây khó khăn cho tôi hoài. Tôi vừa hoàn tất cuốn sách biên khảo công phu sau 3 năm trời nghiên cứu, mọi người đều cho rằng đó là mọt tuyệt tác và tôi có quyền hãnh diện về nó. Vì biết sự hãnh diện chỉ làm gia tăng bản ngã nên tôi tự nhủ rằng mình không nên đi vào con đường kiêu hãnh viển vông này nhưng vợ tôi lại nói rằng " Một sự kiêu hãnh chân chính vốn không thuộc về bản ngã." Nói một cách khác, tôi có quyền hãnh diện về việc làm của tôi. Hiện nay tôi đang lúng túng về vấn đề này. Theo ý bà thì điều này như thế nào?

"Một sự kiêu hãnh chân chính" tự nó đã là một mâu thuẫn, làm sao lại có thể kiêu hãnh một cách chân chính được?

- Tại sao lại không?

Danh từ kiêu hãnh ngụ ý có một tác nhân hành động độc lập có phải không? Vậy tác nhân đó là ai?

- Là tôi, là Pete.

Là người chuyên nghiên cứu về triết lý Vệ Đà thì theo ông cái gì gọi là Pete?

- Theo tinh thần Vệ Đà thì Pete gồm có một thể xác và trí não hằng thay đổi. Thân xác của Pete gồm có năm yếu tố chính được cấu tạo bởi các " Gunas" hay các nguyên chất của vũ trụ là Tamas, Rajas và Sattwa (Tĩnh, Động, Quân Bình). Các Gunas xuất phát từ năng lực của Brahma, Thực Tại Vô Ngã, Vô Danh và Vô Hình.

Nếu vậy thì cái gọi là Pete ở đâu?

- Tôi không biết…..Hắn vừa biến mất.

Ông hãy suy gẫm thật kỹ đi, cái gì vừa biến mất vậy?

- Cái phóng ảnh của trí óc cho thấy Pete là một tác nhân hành động độc lập nhưng nay suy gẫm lại thì tôi thấy vốn chẳng có một thực thể riêng biệt nào gọi là Pete cả, nhưng khi vướng mắc vào những hư ảo trong dòng đời thì cái gọi là Pete lại trở lại. Tại sao lại như vậy?

Tại sao lại như vậy ư? Phải chăng vì chúng ta chỉ tham thiền về chân lý có một giờ trong ngày, còn lại 23 giờ kia chúng ta vẫn nuôi dưỡng cái ảo ảnh về một thực thể riêng rẽ, về một tác nhân độc lập.



- Thưa bà, lúc gần đây tôi thường cố gắng đem Thiền vào cuộc sống hàng ngày. Tôi tìm cách ngưng các hoạt động bình thường lại trong vài giây, vài phút để quan sát xác thân cũng như trí óc của tôi xem chúng hoạt động ra sao? Tôi thấy Pete chỉ là những năng lực tinh khiết, là sự nhảy múa của năng lực này. Nói một cách khác, Brahma là người khiêu vũ còn tôi là sự nhảy múa của người. Nghĩ như vậy có đúng không? Nghĩ rằng tôi chỉ là khối năng lực…..

Theo triết lý Vệ Đà thì nếu nghĩ " Cái Gọi Là Pete" chỉ là những năng lực, là điệu múa, là hành động của Brahma, là đúng đấy.

- Tuy nhiên tôi vẫn cảm thấy có một cái gì trường tồn và tĩnh lặng bên trong tôi.

Cái đó là tâm thức, nó chứng kiến Pete từ lúc hắn mới chập chững biết đi cho đến lúc hắn trở thành một giáo sư đại học, nó quan sát tất cả mọi sự.

- Nếu như thế thì ai đã viết ra cuốn sách hiện nay được mọi người ca ngợi và có tên Pete ở đó?

"Trí Vũ Trụ" (Universal Mind) đã viết ra cuốn sách đó chớ không phải một tác nhân hành động cho một mục đích cá nhân. Trong cuốn "I Am That" Sri Nisargadatta nói rằng: Trí Vũ Trụ làm tất cả mọi việc, nó sáng tạo và phá hủy hết thảy mọi vật và **ĐẤNG CAO CẢ** đặt sự đứng đắn vào bất cứ gì thể hiện ra. Ông diễn tả **ĐẤNG CAO CẢ** là sự bình an vô biên và tình thương vô tận.

- Xin trở lại với cuốn sách và sự kiêu hãnh của tôi. Tôi phải làm gì mỗi khi lòng kiêu hãnh nổi lên? Tôi phải áp dụng phương pháp gì? Một câu hỏi nào để thức động tâm thức của tôi? Làm sao tôi có thể được soi sáng, kiểm soát cái lòng kiêu hãnh này?

Có một câu nói hết sức sáng suốt dưới hình thức một câu hỏi có thể giúp anh trong trường hợp này. Đó là một câu trong cuốn " Gương Chúa Giêsu"

(Imitation Of Christ) của Thomas A. Kepis trong chương "Sự Phán Xét Bí Mật Của Chúa – Chúng ta không được kiêu hãnh vì đã làm việc tốt." Câu này như sau: "Liệu đất sét lại được tôn vinh hơn người sáng tạo ra nó hay sao?"

- Xin lỗi bà, tôi là một học giả chuyên về Vệ Đà, tôi muốn biết trong Kinh này có câu nói nào giống như vậy để áp dụng chống lại sự kiêu hãnh của bản ngã không?

Được lắm, trước hết tôi muốn biết anh đã soạn thảo cuốn sách đó bằng phương tiện gì? Anh viết bằng bút, sử dụng máy chữ hay máy điện toán?

- Tôi luôn luôn sử dụng bút.

Nếu vậy để tôi chia sẻ với anh một câu chuyện ngắn của một đạo sư Phương Đông và một học giả người Âu.

Nhà học giả này vừa hoàn tất một cuốn bách khoa tự điển lớn, các bạn của ông xúm lại khen tặng rằng đó là một công trình lớn lao phi thường. Trong chuyến thăm Ấn Độ, nhà văn đã hỏi một đạo sư Vệ Đà rằng liệu ông ta có xứng đáng được hưởng những danh dự đó không thì vị Đạo Sư này nói như sau: "**KHI ANH VIẾT XONG CUỐN SÁCH, ANH CÓ THƯỜNG CÁM ƠN CÂY BÚT MÀ ANH ĐÃ DÙNG KHÔNG?**" Đó cũng là câu hỏi của tôi đối với anh.

22. THƯỢNG ĐẾ DUY NHẤT

Vera xuất thân trong gia đình theo Thiên Chúa Giáo nhưng không chịu đi dự thánh lễ cuối tuần. Cô nói:

- Tôi tin ở Chúa nhưng không tin các vị Mục Sư. Thành phố tôi sống có mấy chục nhà thờ khác nhau. Mỗi nơi có một mục sư cai quản, bề ngoài họ có vẻ thân thiện nhưng bên trong họ thường bất đồng ý kiến, ai cũng cho rằng mình đúng và kẻ khác sai. Do đó, tín đồ cũng phân chia thành nhiều nhóm rồi công kích lẫn nhau. Tôi không thích sự phân hóa, cạnh tranh như vậy nên không tham dự các buổi lễ cuối tuần. Cha mẹ tôi rất buồn vì cho rằng tôi là kẻ tội lỗi. Tôi muốn biết tại sao lại có quá nhiều nhà thờ như vậy? Liệu người ta có thể sống thoải mái với niềm tin vào Chúa mà không cần đi dự lễ cuối tuần không?

Con người đã phân hóa giáo lý của đấng Cứu Thế thành nhiều giáo phái, hệ phái, dựa trên những khác biệt về tín điều, mặc dù đôi khi sự khác biệt này rất nhỏ. Một lý do nữa là phần lớn con người thường giải thích Kinh Thánh qua lăng kính của lý trí. Chính cái trí óc luôn luôn lý luận này đã đưa đến sự phân tách tỉ mỉ và tạo khác biệt. Đôi khi phong tục tập quán xã hội, khuynh hướng cá nhân, hoặc sự giáo dục của gia đình trong nhiều năm tháng cũng nhồi nắn quan niệm cá nhân vào một đường hướng riêng, không giống quan niệm của người khác. Chỉ khi nào biết vượt lên trên các tranh chấp, phân biệt đó thì sự thật mới trở nên rõ rệt được. Theo sự hiểu biết

của tôi, tinh hoa mọi giáo phái đều giống nhau nhưng vì con người thích phân biệt nên mới có sự khác biệt. Thay vì đi tìm những điểm giống nhau thì phần lớn lại cố tìm những điểm khác nhau để phân biệt tôn giáo này với tôn giáo khác, truyền thống này với truyền thống kia. Chính cái lý trí giới hạn, thiển cận của con người đã dựng nên những hàng rào ngăn cách, xếp đặt những cái sống động thành thành những hệ thống cứng ngắc, rồi đặt vào đó những giá trị như cái này tốt, cái kia xấu, cái này đúng, cái kia sai. Vì quan niệm này, ai cũng cho rằng mình đúng và kẻ khác sai nên mới có sự phân hóa, cạnh tranh. Khi biết vượt ra khỏi sự phân biệt, ra ngoài phạm vi giới hạn của hàng rào phân cách, người ta sẽ thấy một sự thật là vốn không có sự khác biệt.

TÓM LAI, VIỆC SỐNG THEO ĐỨC TIN NỒNG NHIỆT VÀO MỘT THƯỢNG ĐẾ DUY NHẤT LÀ ĐIỀU CÓ THỂ THỰC HIỆN ĐƯỢC. THƯỢNG ĐẾ ĐÂU MUỐN CHÚNG TA PHẢI THỜ PHƯỢNG NGÀI MỖI TUẦN MỘT CÁCH MÁY MÓC ĐÂU, NGÀI CHỈ MONG CHÚNG TA HÃY THỰC HÀNH NHỮNG LỜI DẠY BẢO ĐẦY BÁC ÁI CỦA NGÀI, VÀ ÁP DỤNG NÓ VÀO ĐỜI SỐNG. Nếu không thích tham dự các buổi lễ cuối tuần, cô vẫn có thể đến thánh đường vào những ngày trong tuần, và cầu nguyện trong sự yên tĩnh, thinh lặng. Cô nên tìm đọc thêm những tác phẩm của Thánh Theresa Avila, hãy suy gẫm thật kỹ và thực hành những điều khuyên răn của vị này. Để tôi kể cho cô một câu chuyện ngụ ngôn Ấn Độ như sau:

"Một tia sáng mặt trời bỗng tự nhiên thích thú hình dáng của nó. Tia sáng ấy tự nhiên cho mình là đẹp, là đặc biệt, khi nó lấp lánh phản chiếu trong hồ nước trong vắt. Nó nghĩ rằng nó là một tia sáng độc lập, có hình dáng, mầu sắc riêng biệt khác hẳn với những tia sáng khác. Dĩ nhiên nó đẹp hơn, tốt hơn, và đặc biệt hơn. Nó bèn quay ngược trở về nguồn gốc là mặt trời để khoe về tính chất đặc biệt của mình nhưng khi trở về nguồn nó ngạc nhiên khi thấy mặt trời là nguồn ánh sáng bao la, chói sáng. Càng đến gần trung tâm nó thấy mình không còn là một tia sáng độc lập nữa. Trước sau chỉ có một mặt trời duy nhất mà thôi, chính nó là một phần của mặt trời và các tia sáng khác cũng đều là mặt trời chớ không là gì khác." Bước thang tinh thần của người đang đi trên đường đạo cũng giống như leo lên một Kim Tự Tháp, dưới chân tháp có nhiều điểm nhưng khi lên đến đỉnh chỉ có một điểm nhọn duy nhất thôi.

23. TỰ DO Ý CHÍ

Trevor là nhân viên bảo trì cho một nhà thờ tại thành phố Pennsylvania. Anh thắc mắc:

- Con người có tự do ý chí không? Nếu tất cả mọi việc đều đã được Thượng Đế xếp đặt thì ý chí đóng vai trò gì? Theo giáo lý, tôi không có quyền gì cả vì ơn trên đã lo liệu đầy đủ. Tuy nhiên trên thực tế, tôi cũng có chút quyền hạn trong công việc hàng ngày. Thí dụ tôi có quyền yêu cầu mọi người rời khỏi giảng đường để tôi quét dọn, có thể khóa cửa nhà thờ vào lúc nửa khuya v.v…Đêm qua có một buổi họp tại nhà thờ để bàn việc chi đó. Lúc nửa khuya đi kiểm soát tôi thấy vẫn còn mấy người nán lại trong phòng họp để chơi bài và tán gẫu. Vị Mục Sư không bao giờ cho phép chuyện lạm dụng phòng họp như thế, dĩ nhiên tôi có thể yêu cầu họ rời khỏi nhà thờ ngay. Chiếu theo luật lệ qui định thì điều này thuộc quyền hạn của tôi nhưng thay vì áp dụng luật, tôi đã dừng lại suy nghĩ. Tôi không biết có nên nhắc nhở cho họ biết rằng họ đến đây vì Chúa chớ không phải để đánh bài. Tôi cầu nguyện: "Lạy Chúa, xin Ngài cho biết con phải làm gì?" Bất chợt tôi cảm thấy có một sức mạnh kỳ lạ, một thông điệp ở đâu vang lên trong tai tôi rằng hãy để cho họ yên. Tôi ý thức rằng đó là một tiếng nói vô thanh phát xuất từ một quyền lực cao cả nào đó, nên lẳng lặng bỏ đi không can thiệp vào việc đó nữa. Dĩ nhiên đó là trường hợp ngoại lệ nhưng tôi vẫn thắc mắc nếu tất cả đều do ý Chúa thì công việc của tôi trong cuộc đời này là gì?

Nếu anh đề cập đến canh bạc thì tôi tạm lấy ví dụ về một ván bài cho anh dễ hiểu. Này anh bạn, cuộc đời cũng giống như một canh bạc mà trong đó mỗi người được chia một số bài nhất định mà họ không thể thay đổi. Thí dụ anh đã có những lá bài 10, Bồi, Đầm, Vua, chỉ thiếu một con "Ace" (Ách) nữa thôi là thắng lớn nhưng tiếc thay anh chỉ được lá bài "3 trái tim" nên không thể thắng. Cuộc đời cũng thế, chỉ cần xê dịch vài con số là kẹ nọ trúng độc đắc, chỉ cần một giải phẫu thẩm mỹ rất nhỏ là cô kia thắng giải hoa hậu, chỉ cần có chút bằng cấp là em này tìm được việc làm như ý. Tuy nhiên sự thật thì người nào khác chớ không phải kẻ nọ đã trúng độc đắc, một thiếu nữ đã thắng giải chớ không phải cô kia, một người nọ đã được việc làm mà em này mong muốn. Tóm lại, số độc đắc, giải hoa hậu, việc làm tốt, là của những người khác vì họ đã có đủ những "lá bài" để thắng. Tại sao họ có đủ lá bài còn anh thì không? Tại sao anh được lá bài "3 trái tim" thay vì lá bài "Ace"? Hiển nhiên anh không biết lý do nhưng nếu anh biết cuộc đời này là một canh bạc mà trong đó không hề có yếu tố may rủi thì anh sẽ hành động khác. Sự thật thì

tất cả đều phát xuất từ một định luật thiêng liêng, công bình và bất biến. Tất cả "Nhân" đều gây ra "Quả" chớ không có gì gọi là ngẫu nhiên, trùng hợp hay may rủi. Hiểu như thế anh nên nhìn cuộc đời bằng một nhãn quan khác như sau:

Hãy làm tròn bổn phận được giao phó một cách bình thản. Bình thản nghĩa là chấp nhận, không khó chịu, bất mãn, hay đau khổ. Anh phải chấp nhận rằng anh có lá bài "3 trái tim" chứ không phải lá bài "Ace", do đó anh không thắng. Anh không nên chống đối, khó chịu hay bất mãn với bất cứ điều gì dù kết quả chỉ xê xích đi khoảng một sợi tóc. Hãy để mọi việc xảy ra một cách tự nhiên, đừng phản kháng, đừng bất mãn khi đã làm hết sức mình. Thật ra một việc sẽ tốt đẹp hơn khi người làm nó biết bỏ qua mọi bám víu vào các điều kiện hay kết quả. Chúng ta có thói quen nghĩ rằng mình và chỉ mình thôi mới có thể làm việc đó trở nên tốt đẹp được. Lúc nào con người cũng nghĩ rằng họ có thể thay đổi được mọi sự bằng sức mạnh bé bỏng của họ, hiển nhiên họ thường đau khổ vì kết quả không mấy khi xảy ra như họ nghĩ. Sự thật thì chúng ta chỉ là một lá bài trong canh bạc lớn là cuộc đời mà trong đó kẻ thắng không phải là người cầm tiền ra về mà là kẻ biết tin cậy vào sự khôn ngoan, sáng suốt đầy minh triết của bàn tay điều khiển những cây bài. Dĩ nhiên anh không thể mặc cho số phận run rủi hay thụ động mặc cuộc đời trôi chảy ra sao thì ra. Anh cần làm việc tích cực nhưng không nên quá chú trọng vào kết quả. Phải biết dừng lại, ý thức về nguồn cội, biết rằng tất cả chúng ta vốn thực sự là sự thức tỉnh sáng ngời phát xuất từ một niềm an tĩnh, phúc lạc vô biên chớ không phải những cá nhân rời rạc, trôi nổi như bèo giạt trên sông.

- Như vậy ngoài tự do ý chí chúng ta con phải biết chấp nhận nữa?

Đúng thế, một con chim chỉ có thể bay được bằng hai cánh, trong sự chấp nhận vẫn có tự do ý chí, tự do làm việc, tận dụng mọi khả năng cá nhân, nhưng điều chính yếu là không quá chú trọng đến kết quả. **KHI ĐÃ VƯỢT QUA ĐƯỢC QUAN NIỆM XẤU HAY TỐT, THÀNH CÔNG HAY THẤT BẠI, ĐƯỢC HAY THUA, CÒN HAY MẤT THÌ ANH SẼ THẤY RẰNG, BIẾT CHẤP NHẬN CHÍNH LÀ MỘT TỰ DO CỦA Ý CHÍ.**

24. GÃI NGỨA

Mandy cho biết cô không thích theo một tôn giáo hay đường lối nào. Trong suốt 10 năm nay cô chỉ tham thiền đều đặn, chú tâm vào tu thân chớ không nhằm đến thực tại vô ngã hay một vị thần linh nào, cô cố gắng quán xét về sự dối trá lừa gạt của cái trí. Cô nói:

- Tham thiền đã rọi sáng cho tôi thấy rằng dục vọng là cây gai lớn nhất trong da thịt mình, nó bịt mắt chúng ta và lôi kéo chúng ta vào trong cái vòng không bao giờ chấm dứt. Trước đây mấy năm tôi đã dự một buổi thảo luận của bà và bà đã đề cập đến những điều liên quan đến dục vọng mà tôi không thể quên được. Bà nhắc lại lời một đạo sư nói rằng khoảng cách giữa ta và Thượng Đế tương ứng với số dục vọng của chúng ta. Gần đây tôi quan sát thật kỹ cái trí của tôi thì nhận biết, giống như cái máy ấn nút là chạy. Dục vọng nổi lên, đèn xanh bật, chân tôi chuyển động là trí óc tôi tự động sắp xếp, hình như không còn ai can thiệp nổi nữa. Bà có thể chia sẻ với tôi về sự hiểu biết của bà về việc này không?
- Vị đạo sư Ấn Độ mà cô vừa đề cập đến đã nói câu đó trong trường hợp sau. Một buổi sáng Ngài đang thuyết giảng cho các đệ tử thì thấy một thanh niên trẻ tuổi đang ngồi ở cuối phòng đang gãi lưng. Ngài bèn hỏi:
- Này anh bạn, anh làm gì vậy?

Thanh niên trả lời:

- Thưa Ngài tôi đang gãi ngứa.
- Anh cảm thấy dễ chịu chớ?
- Dĩ nhiên rồi, gãi ngứa luôn luôn dễ chịu.

Đạo sư lắc đầu:

Không phải gãi ngứa làm anh thấy dễ chịu đâu mà thực ra anh cảm thấy dễ chịu vì sự gãi đó làm cho cái ngứa biến mất. Cũng như thế, dục vọng cũng như chỗ ngứa đã cho nó một cái lực mạnh để quả banh lao thẳng vào đích nhắm. Mục đích cuộc đời không phải là một cái đích nhắm mà là làm chủ dục vọng để thoát ra khỏi tầm kiềm tỏa của nó. Con đường giải thoát là không bị đồng hóa với các làn sóng nhấp nhô của tâm trí. Cô nói đúng đấy: **DỤC VỌNG CỨ LÀM CHO CHÚNG TA CHẠY MÃI CHO ĐẾN LÚC CHÚNG TA KHÔNG THỂ CHẠY ĐƯỢC NỮA VÌ CHÚNG TA KHÔNG BAO GIỜ BIẾT THỎA MÃN VỚI CÁI MÀ CHÚNG TA HIỆN CÓ.**



25. ÂN HUỆ

Harry sống cô đơn trong một khu phố tồi tàn. Ly dị và thất nghiệp khiến anh trở nên một người nghiện rượu rất nặng nhưng anh không đủ can đảm tham dự các khóa bài trừ bệnh nghiện rượu. Anh nói:

- Tôi đang lang thang trên đường với một người bạn, mấy hôm nay không có giọt rượu nào vào cổ khiến tôi cảm thấy thiếu thốn một cái gì. Khi đi ngang quán rượu, bạn tôi bảo “Sao tôi mê một ly cocktail quá đi”. Vừa nghe nói vậy là trí óc tôi trở nên mê muội, tôi chỉ nghĩ đến ly rượu và những quả hạnh đào màu đỏ trong đó, miệng tôi chảy nước giãi, bao tử của tôi trở nên cồn cào. Chỉ vài phút sau chúng tôi đã ngồi trong quán rượu làm hết ly này đến ly khác. Đêm đó tôi đã phải vào bệnh viện. Vài tuần sau khi xuất viện, đang đi trên đường thì bạn tôi lại đến rủ “Mày Nghĩ Sao? Chỉ một ly nhỏ thôi”. Thế là tôi lại quên hết tất cả và rồi lại trở vào bệnh viện một lần nữa. Chuyện này cứ thế tiếp diễn từ năm này qua năm khác. Tháng trước một mục sư đã khuyên tôi: “Anh phải cầu xin ân huệ của Chúa ngay lúc bạn anh rủ anh uống rượu để Chúa cứu anh thoát khỏi lỗi lầm này”. Tôi cũng muốn thế lắm nhưng khốn nỗi tôi không có nghị lực, cứ nghe thấy chữ “Rượu” là đầu óc của tôi như bị ám ảnh rồi, làm sao người ta có thể nhận được ân huệ khi người ta yếu đuối?
- Này anh bạn, nhiều năm về trước tôi là một cao thủ về môn cờ. Như anh biết cờ là một cuộc chiến giữa hai đội quân, các con xe là binh sĩ chiến đấu và cần được bảo vệ. Thời xưa binh sĩ mặc áo giáp, không ai tấn công họ từ mặt trước hay mặt sau vì có áo giáp cản trở. Cách duy nhất là tấn công phía bên cạnh mà thôi. Trong môn cờ cũng thế người ta thường tấn công những con xe này ở vị rí kề cận và để bảo vệ, người chơi cờ phải tránh sao không để cho quân xe đứng ở vị trí có hại cho nó. Anh hãy thử áp dụng quy tắc này vào trường hợp của anh: Nếu anh đi trên đường phố một mình mà quanh anh toàn là những cửa tiệm bày bán những thứ hấp dẫn, có cả tiệm bán rượu nữa thì anh có thể cầu nguyện “Con đã khốn khổ quá rồi, xin Chúa ban ân huệ cho con”. Ngay sau đó anh phải lập tức rời xa cái hoàn cảnh đó đi bằng cách rẽ qua một lối khác. Cái ý định chạy thoát khỏi cám dỗ là việc của anh rồi ân huệ sẽ giúp anh sau. Giống như mặt trời, ân huệ không bao giờ phân biệt. Mặt trời không hề nói “Ta soi sáng cho người này nhưng không cho người khác”. Nếu chúng ta ngồi trong phòng mà kéo màn che cửa sổ thì làm sao mặt trời đến với ta? Chúng ta phải ra khỏi căn phòng đó thì mới có thể hưởng được ánh sáng mặt trời. Nếu chơi cờ chúng ta phải đặt sao cho quân cờ không nằm trong thế tấn công của kẻ địch thì muốn hưởng ân huệ chúng

ta phải tránh xa các hoàn cảnh bất lợi đã. Nếu không biết tránh nó thì ngày hôm nay cũng như ngày hôm qua và ngày mai cũng như ngày hôm nay, chẳng có gì thay đổi cả. **CÁI GIÁ MÀ ÔNG PHẢI TRẢ CHO ĐIỀU ÔNG MUỐN LÀ SỰ AO ƯỚC SẼ THAY ĐỔI, ÔNG HÃY TRẢ CÁI GIÁ ĐÓ ĐI RỒI ÂN HUỆ SẼ ĐẾN VỚI ÔNG.**

26. PHÂN BIỆT VÀ PHÁN ĐOÁN

Barabara là một luật sư trẻ tuổi làm việc trong tòa án thành phố, Cô nói:

- Thưa bà, nghề nghiệp của tôi khiến tôi khó sử khi phải hòa giải giữa những điều gọi là "Đúng" và " Sai". Là một người có đời sống tâm linh tôi được dạy rằng chúng ta không nên phán đoán người khác, không nên có thái độ ưa thích cái này hay ghét bỏ cái kia nhưng nếu làm như vậy thì bất cứ điều gì cũng tốt như nhau hay cùng xấu như nhau hay sao? Làm sao chúng ta có một căn bản để quyết định?

Sự phân biệt là một đức tánh quan trọng khác xa sự phán đoán. Tôi kể một câu chuyện ngắn sau đây để tùy cô nhận xét: " Có một đạo sĩ Ấn Độ đang đi trên đường làng, ông vừa đi vừa lẩm bẩm câu kinh " Vạn vật đều là Thượng Đế, mọi vật đều có Thượng Đế ngự ở trong". Gần đó có một người quản tượng đang dắt một bày voi ra sông tắm, thấy bầy voi đi đến mà đạo sĩ vẫn không tránh ra, người quản tượng la lớn: " Này ông kia, mau tránh ra một bên vì những con voi này chưa thuần lắm đâu, chúng có thể làm hại ông".

Tuy nhiên đạo sĩ lý luận " Mọi vật đều là Thượng Đế, con voi cũng là Thượng Đế" nên không chịu tránh qua một bên. Khi đến gần, một con voi lấy vòi hất tung ông này sang một bên đường gãy dập cả xương sườn. Người quản tượng tức quá chạy đến la lớn: " Thật là ngu xuẩn, tôi bảo ông tránh qua một bên kia mà tại sao ông cứ đâm xầm vào bầy voi của tôi?" Đạo sĩ thều thào: " Bởi vì mọi vật đều là Thượng Đế, con voi cũng là Thượng Đế kia mà". Người quản tượng lắc đầu: "Đúng vậy nhưng tôi cũng là Thượng Đế, tôi bảo ông tránh qua một bên sao ông chẳng nghe?"

Sự phân biệt là một điều cần thiết quan trọng trên đường đạo vì nó xây dựng trên sự hiểu biết, trên khả năng trực giác cao cả. Còn thái độ " Cái này tốt, cái kia xấu" hoặc " Cô này xấu, ông kia tốt" đều là những sự phán đoán bắt nguồn từ cảm xúc, một căn bệnh của trí óc.

SỰ PHÂN BIỆT GIÚP CHÚNG TA LỰA CHỌN BẠN BÈ, THÁI ĐỘ SỐNG, HÀNH ĐỘNG, HOÀN CẢNH, ĐỂ CHÚNG TA CÓ THỂ ĐẠT ĐẾN MỤC TIÊU, LÁNH XA NHỮNG PHIỀN NÃO. TRONG KHI SỰ PHÁN ĐOÁN CHỈ LÀ NHỮNG CẢM XÚC NHẤT THỜI, KHÔNG GIÚP GÌ CHO SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LINH MÀ CHỈ TẠO THÊM PHIỀN NÃO CHO ĐỜI SỐNG, KHIẾN CHÚNG TA TRỞ NÊN MÙ QUÁNG, DỄ CÓ NHỮNG HÀNH ĐỘNG SAI LẦM.

27. GIÁC NGỘ

Sandy là một thiếu nữ còn trẻ làm việc trong một nhà in lớn ở New York. Ngoài giờ làm việc cô tham thiền đều đặn theo một phương pháp của Phật Giáo Tây Tạng. Đối với cô thiền định là điều cần thiết như hơi thở, ngoài nó ra cô không còn thích điều gì khác nữa. Cô muốn có kinh nghiệm tâm linh càng sớm càng tốt. Cô nói:

- Thưa bà, tôi muốn biết phải mất bao lâu một người như tôi mới có được kinh nghiệm tâm linh? Nói một cách khác, nếu thiền định đều đặn hàng ngày thì bao lâu nữa tôi có thể giác ngộ được? Tôi đã hỏi nhiều người nhưng mỗi người trả lời một khác.
- Kinh sách Đông Phương nói rằng sự giác ngộ đến trong nháy mắt. Giác ngộ có nghĩa là "Thức Tỉnh" lập tức. Có lẽ điều cô muốn hỏi là phải chuẩn bị bao lâu để đạt đến trạng thái giác ngộ này. Theo sự hiểu biết của tôi thì có ba yếu tố quyết định việc này: Yếu tố thứ nhất là mục đích và phương pháp phải rõ ràng, giống như khi đi xa cô cần phải biết cô muốn đi đâu và bằng phương tiện gì. Yếu tố thứ hai là cô muốn biết hiện nay cô đang ở đâu, giống như địa điểm khởi hành của một chuyến đi vậy. Thí dụ cả hai chúng ta cùng muốn đến La Mã, cô khởi hành từ Paris còn tôi khởi hành từ Miami thì dĩ nhiên cô sẽ đến La Mã trước tôi. Yếu tố thứ ba là lòng khao khát mạnh mẽ. Thí dụ cả hai chúng ta đều học dương cầm. Tôi chỉ muốn học cho biết thôi nên mỗi ngày chỉ dành khoảng 20 phút để tập dượt. Cô muốn trở nên nhạc sĩ trình diễn nhạc cổ điển tại Hí Viện Carnegie Hall nên nỗ lực dành riêng 5 hay 8 giờ mỗi ngày để tập dượt. Nếu bạn bè rủ đi xem hát, chơi thể thao thì tôi sẵn sàng bỏ việc tập dượt để tham dự những thú vui này, trong khi cô nhất quyết không rời cây đàn. Ngay trong lúc ăn, lúc ngủ cô cũng cố gắng nhẩm lại những nốt nhạc, những khúc đàn mà cô sắp trình diễn, không lúc nào quên mục tiêu chính yếu của mình. Với lòng khao khát mạnh mẽ như thế thì thời gian chuẩn bị của cô sẽ ngắn hơn.

- Xin cám ơn bà đã giải thích cho tôi một cách rõ ràng, đó là điều tôi muốn nghe. Thưa bà, tôi không còn nhiều thời giờ nữa, tôi e sợ rằng nghiệp báo của tôi đổ xuống lúc tôi chưa sẵn sàng, lúc tôi chưa giác ngộ.

Sandy khóc òa một lúc rồi cho biết khi xưa cô làm chiêu đãi viên trong quán rượu, cô đã nghiện ma túy và có lúc bán cả ma túy nữa. Một hôm cô theo bạn bè diễn thuyết tại một đại học. Diễn giả một tu sĩ Phật Giáo Tây Tạng đã giảng về nghiệp báo. Cô nói:

- Lúc ông ta bắt đầu giảng, tôi đã cảm thấy có một cái gì khác thường xảy ra cho tôi. Tôi thấy sợ hãi vì những hành động trong quá khứ của mình. Ông ta nói rằng không ai có thể thay đổi được những gì mình đã làm, gieo nhân nào thì gặp quả nấy. Không cần phải ai nói tôi cũng biết rằng ông ta nói đúng. Đã vay ắt phải trả, trả cho kỳ hết mới thôi. Sau đó ông còn nói thêm về việc phải tự tìm cách giải thoát cho chính mình ra khỏi nhà tù của thể xác, để thoát vòng kiềm tỏa của luân hồi. Tôi ngồi đó nhưng tâm hồn hết sức xúc động, tôi nghĩ đến những điều ghê tởm mà tôi đã phạm, lúc đó tôi vẫn sử dụng và bán ma túy, và tôi thấy mình thật quá hèn hạ. Tôi nghĩ: Trời ơi, tôi sẽ ra sao đây?

Sau khi diễn giả nói xong, tôi vội chạy đến để tiếp xúc với ông ta, nhưng tôi không nói được gì mà chỉ khóc ròng. Vị tu sĩ tiếp xúc với các thính giả xong bèn quay qua tôi để chờ đợi một câu hỏi nhưng tôi thấy mình có quá nhiều tội lỗi không thể nói hết được. Tôi cảm thấy ông ta là một cái gì mà tôi có thể bám víu lấy được nên tôi thu hết can đảm thú nhận rằng tôi đã phạm một lỗi lầm rất lớn trong đời, dĩ nhiên tôi không thể kể ra chi tiết. Vị tu sĩ im lặng nghe tôi nói rồi ôn tồn chỉ dẫn cho tôi một phương pháp luyện tập tinh thần và yêu cầu tôi thực hành ngay trong ngày hôm ấy. Ông cũng cho tôi một câu thần chú để đọc đi đọc lại hàng ngày. Về đến nhà, tôi áp dụng ngay và thấy người tôi hoàn toàn thay đổi. Từ đó tôi từ bỏ ma túy cũng như các bạn hữu xấu xa. Tôi tìm được việc làm trong một nhà in. Hàng ngày tôi thức dậy sớm để tham thiền, quán tưởng, chỉ ăn mỗi ngày một bữa, bỏ hẳn thịt cá và các thói quen xấu xa trong quá khứ. Tôi mong có dịp tiếp xúc với tu sĩ đó nhưng tôi không nhớ tên hay biết ông ở đâu mà tìm. Tôi muốn ông ấy biết rằng hiện nay tôi vẫn còn sợ hãi như tôi đã từng sợ hãi trong quá khứ.

- Các nỗi sợ hãi thông thường thì có hại nhưng nỗi sợ của cô thì khác thường. Các truyền thống tâm linh thần bí gọi đó là lòng kính sợ Thượng Đế hay là sợ luật Trời. Trong cuốn Philokalia có nói rõ rằng những người biết sợ như thế là đã biết ăn năn hối lỗi thật sự,chương“Các Tặng Phẩm Đầu Tiên” nói rằng “Chính Chúa

- Đã Làm Ra Điều Này Như Điều Răn Căn Bản Vì Không Có Nó Thì Thiên Đàng Cũng Chẳng Ích Gì" và "Không Ai Có Thể Thương Chúa Hay Tâm Thức Cao Cả Nếu Đầu Tiên Y Không Kính Sợ Ngài Hết Lòng. Xuyên Qua Việc Kính Sợ Ngài, Tâm Hồn Con Người Sẽ Được Thanh Lọc Và Thức Tỉnh Đối Với Hành Động Thương Yêu". Sự sợ hãi của cô là một kích thích đặc biệt đối với sự tập luyện của cô. Sự kính sợ này thúc đẩy cô, kéo cô đi đến các mức độ tâm linh cao thượng. Nếu không có lòng kính sợ này, cô khó có thể đạt đến nó. Cô có thể tìm được nhiều an ủi khi đọc tiểu sử Milarepa, một vị thánh tăng của Phật Giáo Tây Tạng. Ông này chuyên luyện tà đạo trước khi gặp một vị thầy chân chính hướng dẫn. Giống như cô, ông ta lo sợ vì đã gây quá nhiều lỗi lầm và cũng vì quá sợ hậu quả việc làm của ông ta ngày trước mà ông giữ giới hết sức nghiêm cẩn, cuối cùng nhờ công phu tu hành mà ông đã giác ngộ.

MỘT KHI ĐÃ TẬP LUYỆN THUẦN THỤC THÌ SỰ LO SỢ SẼ CHẤM DỨT, NÓI MỘT CÁCH KHÁC SỰ LO SỢ CHỈ CÒN KHI NÀO NGƯỜI TA CÒN CẦN ĐẾN NÓ MÀ THÔI. THEO Ý TÔI ĐƯỜNG TỚI LA MÃ ĐỐI VỚI CÔ CÓ LẼ KHÔNG CÒN XA LẮM ĐÂU.

28. SỰ THỨC TỈNH

Trudy là một thiếu nữ ngoài 30, đã ly dị nhưng được cha mẹ để lại một gia tài khá lớn. Cô đã biến ngôi nhà thành một đạo viện đơn giản. Hàng ngày cô luyện tập yoga và thiền định khoảng 3 tiếng đồng hồ. Cô nói:

- Thưa bà, tôi đã đọc một cuốn sách trong đó tác giả nói rằng nếu người ta thiền định mỗi ngày 6 tiếng đồng hồ liên tiếp thì có thể thức tỉnh và thực hiện được chân ngã. Hiện nay tôi có thể ngồi thiền hơn 1 tiếng, nếu gia tăng gấp đôi, gấp ba giờ khắc thì liệu tôi có thể đạt đến trạng thái thức tỉnh cao cả nhanh không?
- Tôi nghe nhiều người hỏi một đạo sư tại Hy Mã Lạp Sơn câu hỏi tương tự. Ngài trả lời: " Chỉ tham thiền ngày 6 tiếng, 9 tiếng hay 12 tiếng thôi thì chưa đủ. Muốn thức tỉnh thì người ta còn phải nghĩ đến Thượng Đế mỗi ngày 24 giờ nữa." Ngài nói vậy có nghĩa rằng sự thành công của các cố gắng tinh thần không tùy thuộc vào công phu tham thiền, ngồi trong tư thế thật lâu mà còn tùy thuộc vào mức độ tâm linh, suy tư về Thượng Đế nữa.

CÓ TƯ THẾ CHỈ GIÚP TA ĐỊNH TÂM VÀ CHÍNH LÀM CHỦ ĐƯỢC TÂM THỨC, HƯỚNG TÂM LÊN MỘT BÌNH DIỆN CAO CẢ MỚI LÀ CÔNG THỨC QUAN TRỌNG ĐỂ ĐẠT ĐẾN SỰ THỨC TỈNH.



29. "NGỘ" NỬA CHỪNG

Ngoài giờ làm việc, tối nào Jason cũng tham thiền rất lâu. Anh đọc thần chú, tụng kinh và nghiên cứu các sách vở như Atma Bodha, Upanishad. Anh nói:

- Thưa bà, đôi khi tôi có thể hiểu rõ những câu kinh bí hiểm, những triết lý phức tạp, những sự kiện thật tinh vi nhưng đồng thời tôi cũng biết rằng mình chưa hoàn toàn thấu hiểu, chưa đạt đến cái tâm trạng thông suốt có thể nhìn tất cả mọi vật như nó là. Phải chăng tôi đã đạt đến tâm trạng "Ngộ" được một nửa?
- Này anh bạn, nước chỉ sôi khi nhiệt độ lên đến một điểm nhất định nào đó (100 độ bách phân). Trước khi nhiệt độ lên đến điểm đó thì nước không thể sôi được. Sự giác ngộ cũng thế, các nhà hiền triết Phương Đông nói rằng nó giống như tỉnh dậy sau một cơn ngủ dài. Người ta không thể thức giấc nửa chừng được. Không cần phải có ai xác nhận rằng ta đã tỉnh giấc, chỉ có kinh nghiệm chứng nhận điều đó mà thôi. **CHỈ CÓ NGƯỜI ĐÃ NGỘ MỚI BIẾT MÌNH NGỘ CÒN NGOÀI RA KHÔNG MỘT AI CÓ THỂ CHỨNG MINH, XÁC ĐỊNH ĐIỀU NÀY**. Sri Krishnananda nói rằng khi một người đã thức tỉnh thì hắn không còn nhìn các đối tượng là các đối tượng nữa. Trong trạng thái hoàn toàn thức tỉnh này, toàn thể vũ trụ của các đối tượng đã tan biến thành một toàn bộ của chủ thể. Một tu sĩ đã trải qua kinh nghiệm này nói rằng bất cứ một vật gì ông nhìn thấy, một người, một cái cây, một con chó, một bức tường cũng đều là một. Không còn sự phân chia, không còn sự phán đoán, không còn cái này hay cái khác. **DÙ SỰ HIỂU BIẾT CỦA CHÚNG TA CÓ THÂM SÂU ĐẾN ĐÂU MÀ CHÚNG TA CHƯA Ý THỨC ĐƯỢC TÂM TRẠNG " TÂM VÔ PHÂN BIỆT" NÀY, CHƯA NHẬN ĐƯỢC SỰ DUY NHẤT BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI THÌ CHÚNG TA VẪN CHỈ GIỐNG NHƯ NƯỚC KHI NHIỆT ĐỘ CHƯA ĐỦ SÔI MÀ THÔI.**

30. TẤM LÒNG CHAI ĐÁ

Janice là người duy nhất sống só sau một tai nạn xe hơi đã làm chết cha mẹ, chồng và hai đứa con của cô. Cô trải qua một giai đoạn khủng hoảng rất lâu vì tai nạn đó cứ ám ảnh cô hoài. Theo thời gian, cô tìm được an ủi qua sự học hỏi kinh thánh và thực tập thiền định. Cô chấp nhận tai nạn đó là "Ý Muốn Của Thượng Đế", cô nói " Chúa đã cho và bây giờ Ngài lấy lại" nhưng sau khi đã chấp nhận và quy phục Ngài, cô thấy lòng mình càng ngày càng trở nên chai đá, dửng dưng, không còn cảm xúc gì nữa. Cô nói:

- Thưa bà, tôi tham thiền đều đặn và thiền định đã tác động như một tia sáng rọi vào những chỗ thầm kín trong tâm hồn tôi. Khi trí tôi dịu xuống, không còn sôi động thì sự yếu kém của tôi lại nổi lên, tôi thấy mình quá cứng rắn, không thể khóc, không thể vui, không thể thoải mái mà cứ trơ trơ như gỗ đá. Tại sao lại như thế?
- Điều này không có gì lạ đâu, khi cô có một dòng nước tươi mát, kinh khiết vào vũng bùn thì bùn sẽ nổi lên mặt nước trước khi lắng xuống. Sri Aurobindo, một đạo sư nổi tiếng của Ấn Độ đã dạy: "Khi bạn cảm biết được sự xấu xa nơi mình là bạn đã tháo mở nơi đó cho ánh sáng thiêng liêng rọi vào. Sự chuyển biến có xảy ra hay không là do nơi bạn có muốn thay đổi hay không, có muốn để yên cho bùn nhơ lắng đọng xuống hay không?". Cô nên biết rằng khi nhận thức được sự khô khan, chai đá nơi tâm hồn của cô thì chính nơi đó cũng đã có những sự dịu dàng, êm ái mà cô không nhận ra đấy thôi.

Cô hãy suy gẫm như sau: Người ta không cảm nhận được điều gì nếu không có cái đối nghịch với nó, không có "Tối" thì người ta đâu biết đến "Sáng", không có "Đêm" thì người ta đâu biết đến "Ngày". Chỉ có cái "Không Thay Đổi" mới cảm nhận được "Cái Đổi Thay", chỉ khi bị "Giới Hạn" người ta mới cảm nhận được cái "Vô Biên", chỉ khi thấy mình "Khô Khan, Chai Đá" thì người ta mới cảm nhận, ý thức rõ rệt được sự " Dịu Dàng, Thương Yêu". Không vật nào có thể tự biết được chính nó mà chỉ có cái gì "Khác Với Nó" mới giúp nó ý thức được nó. Tóm lại, cô hãy nhìn nhận rằng chính phần tâm linh cao cả của bản chất cô đang quan sát cái phần thấp kém của cô. Mọi việc xảy ra đều có lý do riêng của nó. Đàng sau cảm thức rằng lòng cô đã chai đá, không xúc động vẫn ẩn dấu một sự thật rằng cô vốn là người giàu tình cảm, dịu dàng nhưng cái đức tính này chưa có cơ hội bộc lộ ra ngoài. Sự ý thức này chính là một thúc đẩy biến chuyển ở mức độ thâm sâu trong nội tâm của cô.

Nói một cách khác, cô đang được ơn trên rọi sáng để cô thấy rằng bước đi kế tiếp của cô chính là sự thanh lọc nội tâm để tiến bộ, không phải cho cá nhân mình mà để trở thành một khí cụ lớn lai cho đấng Thiêng Liêng biểu lộ. Cô hãy chuẩn bị tư tưởng, hành động và tiếp tục cầu nguyện, tham thiền vì trong yên lặng, bùn nhơ sẽ lắng xuống và rồi khi cô sẽ thấy mình thực sự vốn là một người dịu dàng, đầy tình thương yêu.

31. NHỮNG CHIẾC "CÚP" LUÂN CHUYỂN

Bill làm nghề thợ sơn gần 50 năm trước khi về hưu, vợ ông đã qua đời mấy năm trước, các con ông đều khôn lớn và đã có gia đình. Nguồn vui hiện nay của ông là chơi "Bowling" và viếng thăm con cháu. Ông nói:

- Thưa bà, tôi già rồi chắc chẳng còn sống được bao lâu nhưng nói ra thì ngượng quá, tôi thường lo lắng khi chết sẽ bỏ lại căn nhà, những chiếc "Cúp" Bowling, và nhất là các đứa cháu nội. Tôi biết khi lìa đời người ta không thể mang theo một cái gì nhưng dù biết vậy tôi vẫn thấy mình cứ gắn bó vào những đồ kỷ niệm, những chiếc "Cúp" Bowling, gia đình, con cháu v.v… Làm sao một người già như tôi có thể chữa được sự gắn bó này để thoải mái hơn khi "Chuyện phải đến sẽ đến" hay nói một cách văn vẻ là ung dung đi trên con đường dẫn đến sự tự do tuyệt đối?
- Nếu ông đã gọi "Điều phải đến" là " Con đường tự do tuyệt đối" thì ông đã đi được một bước tiến rất xa rồi đó. Theo tôi nghĩ thì người phàm chúng ta chẳng ai làm chủ được cái gì hết, từ nhà cửa, tài sản, tiền bạc, nữ trang, xe cộ, quần áo đến thời giờ, tài năng, hình dáng hay sức khỏe. Nhận thức được điều này không dễ nhưng có ý thức được chúng thì người ta mới ý thức được sự tự do tuyệt đối. Vì ông thường chơi " Bowling" nên xin hỏi ông đã tham dự các cuộc tranh giải " Cúp luân chuyển" nào chưa?
- Có chứ, không những tôi đã tranh giải mà hiện còn giữ mấy chiếc "Cúp luân chuyển" nữa.
- Tốt lắm, vậy ông nghĩ sao về những chiếc "Cúp Luân Chuyển" này?
- Tôi rất vui mừng hãnh diện về những thành quả đạt được nhưng chiếc "Cúp" này không hoàn toàn thuộc về tôi mà sẽ được chuyển qua tay một người khác, người thắng giải kỳ tới.
- Ông nói rất đúng. Tất cả mọi thứ ông có trong nhà và ngay trong thân thể của ông cũng chỉ là những chiếc "Cúp Luân Chuyển" mà thôi. Chúng ta vui và hãnh diện khi có nó trong tay nhưng cũng biết rằng chúng ta không thể giữ chúng mãi được.

Trong cuộc đời đầy vô thường này, quan niệm làm chủ một vật gì chỉ là giả tưởng, làm "Quản Lý" thì mới đúng. Ông, tôi và tất cả mọi người chỉ quản lý mọi vật chớ không làm chủ, vì bất cứ lúc nào chúng ta cũng có thể phải xa lìa những cái chúng ta có. Tóm lại, phương pháp hay nhất dẫn đến sự giải thoát, để được tự do tuyệt đối như ông đề cập đến là tập nhìn tất cả mọi sự việc như chiếc "Cúp Luân Chuyển" vì mọi thứ, tốt hay xấu, sự vật, hay cả tấm hình của mình trong gương cũng hãy quán tưởng nó chỉ là hão, tưởng như có

thật nhưng không phải là thật. Đời ban cho chúng ta thứ gì, chúng ta hãy nhận lãnh và sử dụng chúng một cách đứng đắn. Không nên nghĩ vật này là "Của tôi" hay "Của gia đình tôi". Suy nghĩ như vậy là có ngụ ý liên hệ, gắn bó rồi. Mọi vật tự chúng không hề tốt hay xấu nhưng chính sự liên hệ của chúng ta với chúng đã tạo thành một sợi giây trói buộc. Điều chúng ta cần làm là cởi bỏ sợi giây đó. Mỗi khi thấy mình có ý muốn bám víu vào một cái gì thì ông hãy tự nhắc nhở mình rằng ông không sở hữu bất cứ một cái gì, các con các cháu đến với ông cũng chỉ là những hình ảnh chập chờn trên màn ảnh, các chiếc "Cúp" có thể đến rồi lại đi khi một người khác thắng giải. Hãy nhận thức rằng sự vật và ý nghĩa của mọi sự vật chỉ ở cái giá trị mà người ta đặt cho chúng.

Tôi có quen một thiếu nữ kia, cô luôn luôn lo lắng cho sắc đẹp của mình. Mỗi ngày cô bỏ ra nhiều giờ chăm lo săn sóc nhan sắc như thoa kem bôi mặt, xức dầu thơm, làm tóc v.v…Trong nhà cô treo nhiều tấm gương lớn như để nhắc nhở về nhan sắc yêu kiều, lộng lẫy của cô. Vài tháng sau, tôi gặp lại cô ta nhưng khi đó cô vừa trải qua một tai nạn xe hơi hết sức ghê gớm. Thú thật là tôi không còn nhận ra cô ấy nữa. Mặc dù đã trải qua nhiều cuộc giải phẫu thẩm mỹ nhưng nhan sắc yêu kiều kia đã hoàn toàn bị hủy hoại mất rồi.

Thánh kinh đã nói:
"Chớ để tài sản nơi nó sẽ hư hoại". Ông hãy quan sát những chiếc "Cúp Luân Chuyển" đang có ở trong nhà và suy gẫm về những chiếc **"CÚP KHÔNG LUÂN CHUYỂN VÀ KHÔNG BAO GIỜ HƯ HOẠI"**.

32. CẦU NGUYỆN

Sáng chủ nhật nào Elizabeth cũng đi lễ nhà thờ nhưng bà không tin tưởng gì về việc đó cả. Bà nói:

- Tôi đi nhà thờ hơn hai mươi năm nay mà chẳng thấy lợi lạc gì cả. Khi bước ra khỏi nhà thờ thì con người tôi vẫn y như khi bước vào, chẳng có gì thay đổi. Các cử chỉ và lời cầu nguyện của tôi hoàn toàn khô khan, máy móc. Tôi phải làm sao đây?
- Bà hãy cầu nguyện với tất cả tấm lòng.
- Tôi không biết làm thế nào để cầu nguyện với tất cả tấm lòng vì từ các bài hát đến những câu kinh tôi đều thuộc lòng cả, cứ như một cái máy phát ra mà thôi…

- Bà đã từng yêu bao giờ chưa? Khi yêu bà đâu tính toán xem mình phải suy nghĩ như thế nào hay hành động ra sao với người bà yêu. Trái tim bà biết, trái tim bà hoạt động một cách tự nhiên mà không cần chỉ dẫn. Cầu nguyện với tất cả tấm lòng cũng như vậy, vì bà không thể sai khiến trái tim bà được, lúc đó trái tim tự điều khiển lấy nó và rung động với những rung động cao thượng khác. Tôi có một phương pháp giản dị may ra có thể giúp bà: Trước hết bà cần phải có một ý niệm thật rõ ràng về cái lý tưởng của bà. Muốn vậy bà hãy viết lên giấy tất cả những điều bà biết, tin tưởng, hay cảm nhận về Thượng Đế. Những điều này phải được viết một cách chân thành từ quan niệm riêng của bà chứ không phải chép ra từ một cuốn sách. Bà có thể dùng những chữ như: "Đấng Toàn Năng, Toàn Trí", "Niềm Thương Yêu Vô Bờ Bến" hay "Ánh Sáng Thanh Khiết Thấm Nhuần Tất Cả" v.v… Bà có thể giản dị hóa các danh từ này lại thành sáu chữ hay ba chữ thôi. Sau khi viết xong, mỗi ngày bà tìm nơi vắng lặng, không bị quấy nhiễu để tập suy nghĩ về những chữ này. Bắt đầu bằng cách ngồi cho thoải mái, xả giãn rồi tập trung tư tưởng vào danh sách của bà. Hãy đọc trong trí và phóng chiếu các chữ này vào tâm thức của mình giống như một cuốn phim được chiếu trên màn ảnh. Trong khi đọc hãy chăm chú vào sự hiểu biết xâu xa nhất của tinh hoa các chữ ấy và lập đi lập lại những chữ này trong đầu cho đến khi hình ảnh đó hòa nhập vào trái tim của bà. Đó là một cách cầu nguyện chân thành bằng tim chớ không bằng lời vì thà cầu nguyện trong im lặng bằng tim còn hơn thốt ra lời mà vắng trái tim.

33. CẦN CÓ THẦY HAY KHÔNG CẦN?

Mark là một nhạc sĩ chuyên về kèn Clarinet. Cách đây nhiều năm anh tham dự buổi diễn thuyết về Thiền của một đạo sư Ấn Độ và đã thực tập thiền định từ đó. Anh đọc tất cả sách Thiền của các tác giả khác nhau, từ Suzuki đến George Lozamov. Anh nói:

- Tôi thắc mắc không biết trên đường tâm linh, tôi có cần một vị Thầy hay không?
- Xin hỏi khi học Clarinet anh có cần Thầy không? Liệu người ta có thể học hàm thụ qua sách vở được không?
- Tôi chỉ có thể học lý thuyết về âm nhạc qua sách vở chứ không thể học tất cả được. Sách vở không thể dạy tôi cách đặt miệng sao cho đúng, giữ hơi ra sao, thổi như vậy được chưa, độ rung như thế nào v.v…Do đó, ngoài sách vở tôi vẫn cần có Thầy chỉ dạy thực hành thêm nhưng học kèn Clarinet là một chuyện còn đời sống tâm linh lại là một chuyện khác chớ?



- Muốn học bất cứ thứ gì đến nơi đến chốn, từ sinh ngữ đến âm nhạc hay điện toán, hội họa, điêu khắc, chúng ta đều có Thầy. Thầy giáo là người đã kinh nghiệm, đã từng trải, đã đạt đến đích và biết cách vượt qua các trở ngại khó khăn v.v…Trên đường tâm linh chúng ta ở một vị thế tế nhị và lạ lùng hơn âm nhạc hay điện toán vì chúng ta phải vươn từ tầm mức tâm linh này đến tầm mức tâm linh khác. Chúng ta cần sự trợ giúp để biết hiện nay chúng ta đang ở đâu, đang đi đến đâu, làm cách nào đạt đến mục đích. Đó là nhiệm vụ của người Thầy mà danh từ Ấn Độ gọi là "Guru". Danh từ này có nghĩa là " Người Đem Lại Ánh Sáng" hay "Người Phá Tan Bóng Tối".
- Thưa bà, tôi không hề có Thầy hay "Guru", tuy nhiên tôi tự học qua sách vở và sống với những điều đó. Tôi trông cậy vào vị thầy trong tâm của tôi và danh từ Ấn Độ gọi là "Sadguru".
- Ai hướng dẫn cho anh đi vào con đường Thiền?
- Vị đạo sư Ấn Độ đầu tiên đã diễn thuyết trong trường đại học cách đây nhiều năm rồi.
- Như vậy ông ấy là vị Thầy đầu tiên của anh đó. Ông ta đã đến đúng vào lúc anh sẵn sàng. Chính vị Thầy trong tâm của anh (Sadguru) đã hướng dẫn anh đến với vị Thầy bên ngoài hay vị Đạo Sư Ấn Độ đó. Có người hỏi Sri Nisargadattha rằng "Có Cần Thầy Không?" thì ông trả lời "Điều đó cũng như hỏi chúng ta có cần Mẹ hay không vậy?"
- Nhưng ngoài vị Thầy đó ra tôi có cần Thầy khác hay không?
- Bất kỳ lúc nào anh cần thì nội tâm của anh, vị Thầy trong tâm của anh (Sadguru) sẽ hướng dẫn anh đi tìm một Thầy bên ngoài (Guru). Điều này cũng ví như bà mẹ đưa con đến lớp học với một thầy giáo vậy.
- Có người nói rằng chúng ta chỉ cần một vị Thầy duy nhất mà thôi và phải tuyệt đối trung thành với vị này.
- Có thể điều đó đúng nếu gặp đúng Thầy. Kinh nghiệm riêng của tôi thì khác, tôi đã học hỏi và thực tập dưới sự hướng dẫn của nhiều vị Thầy khác nhau, lúc nào tôi cũng biết ơn tất cả.
- Như vậy người ta có cần trông cậy vào một vị thầy không?
- Có người nhấn mạnh vào sự trông cậy của một vị Thầy, có người không đồng ý. Truyền thống Ấn Độ chú trọng đến việc các môn sinh sống gần với vị Thầy, trông cậy vào sự hướng dẫn của vị Thầy. Tuy nhiên " Sống Gần" hay " Trông Cậy" không có nghĩa là phải ở cùng nhà, ăn cùng bàn, thở hít cùng bầu không khí mà có nghĩa là chuyên cần, vâng lời, tuân theo sự chỉ dậy để không uổng phí công lao dậy dỗ của Thầy. Một đạo sư Ấn Độ khác, Ram Das nói rằng người ta sẽ không tiến bộ bao nhiêu khi cứ quanh quẩn bên cạnh một vị Thầy vì họ sẽ gắn bó, trông cậy vào một cái gì có tính cách hình thức bên

- ngoài mà quên đi phần tinh thần ở bên trong. Một lý do nữa là càng gần Thầy bao nhiêu chúng ta càng ỷ lại vào vị thầy đó bấy nhiêu, chúng ta đặt sự quan trọng vào sự gần cận, hầu hạ, vâng lời hơn là vào các tiến bộ tâm linh. **NÊN NHỚ DÙ VỊ THẦY ĐÓ CÓ CAO CẢ ĐẾN ĐÂU, HAY ĐẠT CÁC QUẢ VỊ GÌ CHĂNG NỮA THÌ NGÀI CŨNG KHÔNG THỂ TU DÙM CHÚNG TA ĐƯỢC, CHÚNG TA PHẢI TỰ MÌNH TIẾN BƯỚC, TỰ MÌNH TU TẬP SỬA ĐỔI CHÍNH MÌNH. ĐÓ LÀ ĐIỀU HẾT SỨC QUAN TRỌNG, MỘT CĂN BẢN CHÍNH YẾU CỦA TRUYỀN THỐNG ĐÔNG PHƯƠNG.**
- Nhưng làm sao có thể tìm ra một vị Thầy chân chính, một người có thể hướng dẫn tôi được? Như bà cũng đã biết, thời gian gần đây đã có quá nhiều kẻ bất tài tự xưng là " Guru", " Bhagwan", "Swami" hay đấng này, vị nọ…
- Dĩ nhiên người tìm đạo có quyền thử thách vị Thầy trước khi xin học. Cũng như thế, các vị Thầy thường thử thách học trò trước khi thu nhận. Anh hãy quan sát vị đó một cách cẩn thận và tự hỏi " Vị đó có cởi mở không?, có khuyến khích các đệ tử tự tu, tự học hay tìm học thêm ở những vị Thầy khác hay không? Liệu vị đó có chế ngự được các khát vọng, tham lam, giận hờn, ganh tỵ, sợ hãi, và làm chủ được bản ngã không? Vị đó có đi tìm danh vọng không?". Một vị Thầy chân chính không phải chỉ có đức hạnh là đủ mà còn phải vượt qua khỏi các cám dỗ của thể xác, tư tưởng, vượt ra ngoài vòng tranh chấp nhị nguyên. Chỉ như vậy thì lời nói của Ngài mới là các hạt giống bất hoại trong đời sống chúng ta được.
- Nhưng làm sao tôi có thể xét đoán như vậy?
- Hãy tự hỏi " Trước mặt Ngài tôi cảm thấy như thế nào?" Đừng để những người khác khuyến dụ, đừng tin những lời quảng cáo hay khen ngợi bên ngoài. Hãy tự hỏi "Đứng trước vị đó, nghe vị đó nói chuyện, Ngài có khêu gợi hay làm bộc lộ một cái gì ở nội tâm không? Ngài có làm cho nội tâm của tôi phong phú lên không?"
- Có người nói rằng muốn tiến bộ trên đường tâm linh thì phải phục một vị Thầy. Bà nghĩ sao?
- Lẽ dĩ nhiên, nếu không biết quy phục thì có Thầy làm gì? Quy phục với vị Thầy bên ngoài cũng là quy phục vị Thầy bên trong. Chính vì nhiều người trong chúng ta không làm gì cho chính mình nên mới cần có một vị Thầy bên ngoài để phá vỡ sự chống đối của phàm ngã, khắc phục tính hiếu động hay trì trệ của chúng ta. Đó là lý do chúng ta cần một vị Thầy hướng dẫn. Trước sau chúng ta đã học được rằng cuộc đời là vị Thầy tối cao, là vị "Guru" tốt nhất, mỗi người đi qua đời chúng ta, mỗi sự kiện thành công, thất bại, vui, buồn, lo lắng, thương yêu, thù hận, đều đến với chúng ta như những bài học chúng ta cần phải học.

- Chúng không đến một cách tình cờ, hay một sự trùng hợp đâu mà thực ra có một dự án rõ ràng nhất định để dậy chúng ta đấy. Nếu chúng ta không chịu sự quy phục và chấp nhận các bài học trên đường đời này thì chúng ta cần một vị Thầy để vạch rõ các bài học đó ra cho chúng ta. Nếu chúng ta chấp nhận, quy phục các bài học ngoài đời thì chúng ta ít cần một vị Thầy bên ngoài. Đạo sư Ram Das nói rằng "Người ta chỉ cần nương tựa vào sự thúc hối bên trong để có sự hướng dẫn đúng ở ngoài đời". **NHƯNG DÙ CÓ THẦY HAY KHÔNG CÓ THẦY, RỐT CUỘC CHÚNG TA SẼ NHẬN THỨC RẰNG ĐÀNG SAU TẤT CẢ CÁC VỊ THẦY BÊN NGOÀI, CÁC VỊ " GURU" VÀ ĐÀNG SAU BÀN TAY CHUYỂN ĐỘNG CỦA ĐỜI SỐNG LÀ VỊ THẦY BÊN TRONG, VỊ " SADGURU" CAO CẢ VÀ IM LẶNG, ĐÓ CHÍNH LÀ CÁI CHÂN NGÃ VÔ HÌNH, BẤT KHẢ PHÂN, LÀ CÁI ÁNH SÁNG BAO LA THẤM NHUẦN TẤT CẢ.**

34. THỰC TẠI CHỈ NẰM TRONG HIỆN TẠI

Neville là một thanh niên còn trẻ làm việc cho tiệm bán thực phẩm ở Texas. Ngoài giờ làm việc anh và một số bạn bè thường tụ họp học hỏi, nghiên cứu các vấn đề tâm linh. Anh rất thích quan niệm và triết lý của người Phương Đông, như luân hồi, nhân quả và đặc biệt say mê việc sử dụng Thần Nhãn để chữa bệnh của Edgar Cayce. Cách đây mấy năm, cha mẹ anh qua đời, để tất cả gia tài lại cho Al, người em út chớ không chia cho anh một chút gì. Mãi sau này anh mới biết chính Al đã nói xấu anh và vận động cha mẹ truất quyền thừa kế của anh để chiếm trọn gia tài. Neville nói bằng một giọng xúc động:

- Thưa bà, khi biết được việc này tôi muốn bắn Al mấy viên đạn vào đầu nhưng nhờ bạn bè ngăn cản nên mới thôi. Theo thời gian, mối hận của tôi giảm bớt phần nào nhưng vẫn tiềm ẩn không hết, chỉ chờ dịp lại bùng lên. Hiện nay thằng em bất lương của tôi sống trong một biệt thự lớn, lái xe Cadillac, có nhiều bạn gái rất xinh, còn tôi thì làm nghề bán hàng, lương chỉ đủ tiêu một cách dè sẻn. Các bạn tôi nói rằng có lẽ kiếp trước tôi đã làm điều gì ghê gớm lắm đối với Al nên ngày nay mới phải trả quả báo như vậy. Suy nghĩ như thế cũng giúp tôi rất nhiều và tôi tin ở luật nhân quả. Biết mình đã làm lỗi trong quá khứ thì dễ chấp nhận sự kiện đau lòng hiện nay hơn. Nhưng tôi vẫn thắc mắc không biết có thực là tôi đã làm điều gì xấu trong tiền kiếp không? Cách đây ít lâu, tôi đọc báo thấy có mấy pháp sư quảng cáo xem tiền kiếp người khác với một giá biểu, tôi muốn biết những người này có thể xem được tiền kiếp sâu xa đến đâu?

- Này anh bạn, có lẽ những vị pháp sư đó sẽ đưa anh đi sâu vào tột cùng sự tưởng tượng của họ và tiêu xài hết số tiền để dành trong trương mục ngân hàng của anh. Họ đòi trả thù lao rất nhiều để đưa anh đi vào những vòng lẩn quẩn, họ nói về luân hồi mà chính họ không tin gì ở luân hồi, nhân quả. Giả dụ rằng họ có thể xem được tiền kiếp và nói rằng anh không hề làm điều gì xấu với người em hiện nay của anh thì sao? Anh sẽ làm gì? Anh sẽ hành động như thế nào? Nếu đã nghiên cứu về Edgar Cayce thì có lẽ anh đã đọc cuốn " Many Mansions" của tác giả Gina Cerminara. Trong cuốn này tác giả đã kể rằng khi Edgar Cayce biết một người trước đây là bạo chúa Nero, ông từ chối không tiết lộ điều này vì sợ người kia chịu không nổi. Phần anh cũng vậy, biết đâu anh không thể chịu nổi về điều anh đã làm trong quá khứ? Rồi anh sẽ thắc mắc về chuyện người khác đã làm điều này hay điều nọ cho anh và cứ thế luẩn quẩn trong các liên hệ rắc rối, không khởi đầu mà cũng không chấm dứt. Vấn đề xem tiền kiếp không lợi gì hết vì biết đâu Al, người em của anh trong kiếp này lại là cha anh trong kiếp trước, hay mẹ anh kiếp trước hiện nay lại là vợ của anh thì sao? Phải chăng khi biết được các liên hệ tiền kiếp với người nào thì cuộc sống hiện tại đang yên lành bỗng trở nên một thảm kịch đầy rắc rối, sóng gió ngay?
- Vậy thì việc xem tiền kiếp chữa bệnh của Cayce là vô ích hay sao?
- Không đâu, Edgar Cayce lả một hiện tượng đặc biệt. Xuyên qua quyền năng Thần Nhãn ông đã chữa trị, giúp đỡ hàng ngàn người trên thế giới khỏi các bệnh về thể xác cũng như tinh thần mà các phương thuốc thông thường đều bó tay. Cayce không bao giờ xem tiền kiếp để làm thỏa mãn trí tò mò vô ích hay để kiếm tiền làm giàu (Ông Không Lấy Thù Lao). Ông chỉ làm nhẹ bớt các đau khổ của người khác. Dĩ nhiên những người như ông thì thật hiếm có và đặc biệt rồi.
- Nếu không xem tiền kiếp nữ thì có cách nào khiến tôi giải quyết các mối giận hờn hiện nay không?
- Anh đã nghiên cứu nhiều về Edgar Cayce thì chắc hẳn anh cũng biết những lời khuyên của ông ta. Hãy áp dụng những câu đó vào cuộc sống hiện nay của anh. Dĩ nhiên hiểu biết thì dễ nhưng hành động lại là một chuyện khác, do đó anh cần tham thiền suy gẫm rằng hiện nay người em của anh đang đóng môt vai trò trong vỡ kịch mà hắn không hề soạn ra. Vở kịch đó được căn cứ vào định luật luân hồi, nhân quả và đạo diễn là một đấng tối cao hay một định luật thiêng liêng của vũ trụ, tùy theo quan niệm mỗi người. Cayce nói rằng bằng cách nương tựa vào các định luật đó mà tâm thức của chúng ta thay đổi bởi vì đó là chân lý, là ánh sáng. Nếu tin những định luật này thì chúng ta chấp

- nhận tất cả những gì xảy ra cho chúng ta như một bài học tốt để cho ta học hỏi. Vì biết rằng mỗi món nợ chỉ đòi đúng cái giá mà chúng ta phải trả nên chúng ta không chống cự hay phản kháng mà chấp nhận rằng có vay ắt có trả. Khi biết chấp nhận người ta có thể giải quyết rất nhiều việc.

NÀY ANH BẠN, ĐỜI NGƯỜI QUA MAU NHƯ BÓNG CÂU QUA CỬA, TẠI SAO CHÚNG TA CỨ LÀM NÔ LỆ CHO DỤC VỌNG, SỢ HÃI QUÁ KHỨ VÀ CHỈ BIẾT SỐNG CHO TƯƠNG LAI, MỘT TƯƠNG LAI MƠ HỒ KHÔNG RÕ RỆT. PHẢI CHĂNG CHÚNG TA ĐÃ BỎ QUA MỘT ĐIỂM TOÀN VẸN VÀ CHÍNH YẾU LÀ HIỆN TẠI. HIỆN TẠI LÀ TẤT CẢ NHỮNG GÌ CHÚNG TA CÓ, TẤT CẢ NHỮNG GÌ CHÚNG TA HIỆN HỮU. QUÁ KHỨ CHỈ LÀ KỶ NIỆM, TƯƠNG LAI CHỈ LÀ TƯỞNG TƯỢNG. DUY CHỈ THỰC TẠI LÀ HIỆN TẠI MÀ THÔI. HÃY BIẾT CÁCH SỐNG CHO RA SỐNG RỒI ANH SẼ GIẢI QUYẾT ĐƯỢC TẤT CẢ.

35. CON ĐƯỜNG TÂM LINH

Brian là một bác sĩ trẻ tuổi, hoạt động, rất thích các môn thể thao như lặn nước, leo núi, chạy bộ đã tu tập thiền định từ nhiều năm nay. Anh nói:

- Thưa bà, nếu chúng ta đã là Chân Ngã, là Tâm thức vô biên thì tại sao chúng ta phải cực nhọc tu tập mới biết được nó? Tôi là một bác sĩ, tôi đâu cần phải tự biến đổi chính mình để biết rằng tôi là một bác sĩ. Tại sao con đường tâm linh lại khác biệt như thế?
- Này anh bạn, sự đạt đến thực hiện Chân Ngã là một tiến trình hết sức tế nhị. Tiến trình này có thể tạm ví như việc leo núi. Vì càng lên cao không khí càng loãng nên người leo núi phải trèo từ từ để phổi và các cơ quan khác có thể thích hợp với sự thay đổi nhiệt độ, áp suất, không khí v.v…Thường khi bắt đầu leo núi, người ta hay mang theo một bọc thật nặng chứa đủ các đồ dùng, dụng cụ, lều chõng v.v…Những thứ này đã làm cản trở việc leo núi cho đến khi họ nhận thức rằng phải bỏ bớt những thứ gì không cần thiết lại thì mới có thể leo cao được. Trèo núi một lúc, thấy đường gập ghềnh khó leo, họ lại bỏ thêm một ít và cứ như thế cho đến khi lên đến đỉnh. Con đường tâm linh cũng như thế, chúng ta phải bỏ tất cả những gì không cần thiết, làm xao lãng việc tiến đến mục đích của chúng ta. Thoạt đầu là từ bỏ những dư thừa vật chất, các sở hữu không cần thiết, các thói quen như ngủ nhiều, ăn nhiều, nói nhiều, nhất là các lời nói vô ích. Sau khi

- kiểm soát được những điều này, chúng ta cần phải biết từ bỏ các thói quen cẩu thả, bừa bộn về thời giờ, thu xếp làm sao để không phí phạm thời giờ quí báu vào những việc có thể khiến chúng ta đi xa mục đích ban đầu. Sau đó chúng ta bắt đầu tháo gỡ các tấm màn dầy đặc vẫn bao phủ lên tâm trí chúng ta như các phán đoán, quan niệm, sự ưa thích cái này cái kia. Khi từ bỏ hành lý này, chúng ta có thể trèo lên dễ dàng, nhẹ nhàng và nhanh nhẹn. Từ lúc này thấy cần bỏ cái gì thì chúng ta cứ việc xả bỏ, càng bỏ nhiều thì bản chất thật sự của chúng ta càng biểu lộ rõ rệt hơn.

KHI CHÚNG TA LAU HẾT BỤI BẬM QUANH BÓNG ĐÈN THÌ ĐÈN SẼ CHIẾU SÁNG RỰC. BỤI LÀ HÀNH LÝ CỦA CHÚNG TA, BÓNG ĐÈN LÀ TRÍ CỦA CHÚNG TA VÀ ÁNH SÁNG LÀ CHÂN NGÃ. KHI LAU SẠCH BỤI NHƠ VÀ SỰ LẦM LẪN VỀ CÁI GÌ KHÔNG PHẢI CHÚNG TA THÌ CHÚNG TA THƯỜNG XUYÊN SỐNG TRONG SỰ TRỌN VẸN VỚI CÁI THỰC SỰ LÀ CHÚNG TA.

36. KINH NGHIỆM TÂM LINH

Joe là một mục sư lớn tuổi đã thực hành thiền định trong nhiều năm. Ông nói:

- Thưa bà, cách đây tám năm tôi đã có một kinh nghiệm tâm linh thật tuyệt vời. Hôm đó đang tĩnh tâm cầu nguyện trong thánh đường xây bên cạnh bờ biển, qua cửa sổ tôi nhìn thấy biển cả bao la và nghe thấy tiếng sóng biển vỗ vào bờ. Bất chợt mọi tư tưởng của tôi ngưng lại, một luồng ánh sáng tinh khiết bỗng bao trùm lên tất cả mọi vật, tôi thấy mình ngụp lặn trong một trạng thái xuất thần, bình an và thiêng liêng. Trong giây phút đó đầu óc tôi bỗng thông suốt và lần đầu tiên tôi ý thức được " Giê Su" là gì. Từ đó đến nay ngày nào tôi cũng cố gắng ngồi tĩnh tâm và cầu nguyện như vậy nhưng kinh nghiệm tuyệt vời đó không trở lại. Tôi không hiểu tại sao nó không đến nữa mặc dù tôi đã cố gắng rất nhiều?
- Thưa ông nó không trở lại vì ông cố gắng nhiều quá, trong khi tĩnh tâm ông đã nghĩ gì?
- Tôi nghĩ đến Thượng Đế, đến Đấng Cứu Thế, đến luồng sáng tuyệt vời, đến cảm giác thoải mái khi được hòa nhập với nó, tôi mong muốn nó biết bao.
- Chính sự mong ước của ông đã ngăn chặn kinh nghiệm đó đến với ông. Bất cứ một sự mong mỏi gì cũng tạo ra yếu tố hiếu động mà danh từ Yoga gọi là Rajas, chính yếu tố này đã ngăn chặn kinh nghiệm tâm linh của ông.

- Nhưng nếu vậy thì tại sao lúc đầu luồng ánh sáng đó lại đến với tôi?
- Lần đầu tiên ông đâu có biết, ông đâu có ngờ, trí ó ông đang yên lặng, ông đang tĩnh tâm, mở rộng tâm hồn để cầu nguyện và rồi kinh nghiệm đó đến với ông.
- Xin bà giải thích thêm về các yếu tố này.
- Các sách vở về Yoga nói rằng có ba mãnh lực hay yếu tố (Gunas) điều khiển và chi phối đời sống chúng ta. Nó là " Tamas" hay Thụ Động, " Rajas" hay Hiếu Động và " Sattwa" hay Quân Bình. Khi yếu tố Tamas chiếm ưu thế, chúng ta đâm ra lười biếng, chỉ muốn ngủ, không muốn làm gì hết, đây là yếu tố khiến chúng ta không muốn ra khỏi giường lúc buổi sáng. Khi Rajas chiếm ưu thế, chúng ta chỉ muốn làm hết việc này đến việc khác, toàn thân cứ náo động như bị một cái gì thúc đẩy. Chẳng hạn khi tham thiền, chúng ta ngồi im được một lúc thì tự nhiên trong tâm chúng ta nảy sinh một ý nghĩ "Đứng dậy đi, như thế là đủ rồi", đó chính là mãnh lực của yếu tố Rajas đang thúc dục trong chúng ta. Khi Sattwa chiếm ưu thế thì chúng ta thấy thoải mái, bình an và dễ dàng thiền định. Trong thiên nhiên, mãnh lực Sattwa mạnh nhất vào khoảng một giờ trước khi mặt trời mọc và lặn. Nếu biết thu xếp thời giờ để tĩnh tâm, thiền định lúc đó thì cái sức mạnh của vũ trụ, thiên nhiên sẽ trợ giúp cho chúng ta nhiều hơn. Đó cũng là lý do các thiền giả thường tham thiền vào lúc buổi sớm.
- Nhưng tôi muốn biết việc ao ước hay mong mỏi kinh nghiệm đó đến với tôi có điều gì sai quấy không?
- Theo ý kiến của tôi thì nó không có gì sai quấy nhưng chỉ không ích lợi thôi. Mong cầu bất cứ một điều gì làm gia tăng mãnh lực của Rajas và làm hư hoại mục đích chính của chúng ta.
- Nhưng khi đã kinh nghiệm được một điều gì thì nó cứ thúc đẩy người ta thèm muốn thêm nữa. Ngoài ra tôi vẫn thắc mắc tại sao kinh nghiệm đó lại đến với tôi?
- Đôi khi kinh nghiệm đó đến với chúng ta để giúp cho ta có thêm lòng tin ở công việc đang làm.
- Vậy tôi phải hành động như thế nào?
- Ông không nên coi trọng nó quá, hãy coi nó như một kinh nghiệm thông thường, như diễn tiến của một hiện tượng phù du, cái gì không còn mãi thì không có thật. Mục đích của kinh nghiệm trên là một bài học cho ông về thực tại và thực tại chỉ ở nơi người ban tặng phẩm chớ không phải tặng phẩm.
- Xin bà giải thích rõ hơn nữa, trong tương lai tôi phải nghĩ gì, làm gì trong giờ phút tĩnh tâm?

- **HÃY ĐỂ CHO CÁI TRÍ LẶNG YÊN, ĐỪNG MONG CẦU, AO ƯỚC, ĐỪNG HỒI TƯỞNG NHỮNG GÌ ĐÃ QUA, ĐỪNG TÌM KIẾM MỘT CÁI GÌ CHƯA ĐẾN, HÃY MỞ RỘNG CÕI LÒNG CHO TÌNH THƯƠNG CỦA GIÊ SU ĐẾN VỚI ÔNG. XUYÊN QUA NGÀI ÔNG CÓ THỂ KINH NGHIỆM ĐƯỢC ĐIỀU NGÀI MUỐN NÓI " HÃY LẶNG YÊN VÀ BIẾT RẰNG TA LÀ THƯỢNG ĐẾ".**

37. THƯỢNG ĐẾ: TỰ DO VÔ BIÊN

Alan là một kỹ sư ngoài năm mươi tuổi. Tuy là một tín đồ Thiên Chúa Giáo thuần thành nhưng ông lại thích tham thiền theo phương pháp Zen của Nhật. Suốt hai mươi năm nay, ngày nào ông cũng dậy sớm tham thiền hơn một giờ, theo ông thì đó là phần thưởng quý giá nhất trong ngày. Ông nói:

- Thưa bà khi tham thiền tôi cảm thấy hết sức thoải mái, tôi không có cảm giác tù túng, ngột ngạt như xưa. Tự do là điều tôi vẫn mong muốn từ lâu, khi còn trẻ tôi đã tìm kiếm nó khắp nơi. Tôi đã từng chống lại các chũ thuyết hay giáo điều vì nghĩ rằng chúng giam hãm con người, tôi không thích các thành kiến hay định chế vì chúng giới hạn tư tưởng con người và tôi cứ chống đối và bất mãn suốt thời thanh xuân. Khi bước vào tuổi trung niên thì tôi nhận thức rằng tự do thực sự là ở trong tôi chớ không phải hoàn cảnh bên ngoài. Cách đây mấy tuần tôi kể cho Linh Mục hướng dẫn về các cảm giác tự do nội tại tìm thấy khi tham thiền thì vị này nói rằng tôi đã đi trật đường rồi vì đi tìm tự do là một ảo vọng ích kỷ, thay vì tìm tự do tôi phải tìm Thượng Đế mới đúng. Theo tôi thấy tự do chính là Thượng Đế nhưng vị Linh Mục không chấp nhận việc này.

Ý kiến của bà ra sao?

- Nhiều năm trước, tôi tập lái phi cơ tại một phi trường nhỏ gần Chicago. Khi thực tập với huấn luyện viên, tôi không có cảm giác gì cả cho đến lúc thực sự bay một mình. Đó là một ngày đẹp trời, gió lặng, nắng chói chan…Tôi kéo cần lái và chiếc phi cơ vọt thẳng lên trời. Tôi nghĩ thầm "Thật tuyệt vời, tự do đây rồi, tự do đây rồi". Trước mặt tôi, chung quanh tôi, phiá dưới tôi là không gian vô tận và tôi cứ thế vẫy vùng trong ngụp lặn trong cảm giác tự do kỳ diệu đó. Khi đáp xuống đât huấn luyện viên xông đến mắng tôi một trận thậm tệ vì chưa vững tay lái đã ham biểu diễn. Chiếu theo luật thì tôi đã vi phạm những điều tối kỵ nhất của một phi công và dĩ nhiên tôi bị cảnh cáo nặng nề.

Chiều hôm đó, khi lái xe trên xa lộ ở Chicago, tôi đã thốt lên những câu nói khiếm nhã khi một tài xế khác chèn ép tôi để vượt lên trên. Về sau tôi tự hỏi cái cảm giác tự do đâu rồi? Tại sao lúc thì tôi thấy tự do lúc lại không? Nếu người ta thực sự tự do thì phải có một cách gì để giữ nó bất cứ trong lúc nào, hoàn cảnh nào chớ.

Mười hai năm sau, khi được điểm đạo vào thế giới tâm linh. Hôm đó tôi ngồi yên lặng tham thiền bên dòng nước sông Hằng, tâm tôi thật an tĩnh, không có một tư tưởng nào xâm chiếm thì bất chợt tâm thức tôi bỗng như bay vụt lên không. Tôi có cảm giác như đang tan biến vào một cái gì uyên nguyên rỗng lặng. Trước mặt tôi, chung quanh tôi, dưới chân tôi là một khoảng không gian vô tận, vô biên nhưng thay vì phóng vào nó, vùng vẫy ở trong đó thì tôi thấy mình hòa thành nó, tan biến trong nó. Cái cảm giác này khác hẳn lúc bay "Solo" khi trước mà tôi là chủ thể và sự tự do là đối tượng. Lần này tôi và sự tự do tuyệt đối là một, không còn chủ thể hay đối tượng, không còn không gian hay thời gian. Đây là sự tự do vượt ngoài sự tưởng tượng, ngoài tầm phán đoán của trí óc, một kinh nghiệm không thể diễn tả đã đem lại cho tôi một sự bình an và sự bình an này đã thay đổi hẳn cuộc đời của tôi. **THEO KINH NGHIỆM RIÊNG CỦA TÔI THÌ THƯỢNG ĐẾ CHÍNH LÀ SỰ TỰ DO VÔ BIÊN VÀ SỰ TỰ DO VÔ BIÊN CHÍNH LÀ THƯỢNG ĐẾ.**

38. ẢNH HƯỞNG CỦA MÀU SẮC

Karta là một phụ nữ người Đức sống theo chủ trương Thanh Giáo tại Mannheim. Những người trong nhóm này chỉ ăn nhẹ ngày một bữa, cùng nhau tham thiền mỗi tháng hai lần vào lúc trăng tròn và trăng lặn, và đặc biệt chỉ mặc quần áo màu xanh nhạt. Từ khi lập gia đình với một người Hoa Kỳ và theo chồng về nước cô bắt đầu thắc mắc về các quy luật, giáo điều của giáo phái này. Cô nói:

- Thưa bà, chúng tôi được dạy bảo rằng người ta cần sống trong một môi trường trong sạch thanh khiết và sự trong sạch này phải bắt đầu từ chính bản thân của chúng ta. Thầy tôi dạy rằng không những màu xanh nhạt làm êm dịu các rung động thuộc thể trí và thể xác của người mặc quần áo màu đó mà còn giúp chúng cả những người nhìn thấy màu sắc đó nữa. Có người trong nhóm chúng tôi cho rằng màu xanh có thể chữa lành bệnh cho những ai mặc màu đó. Do đó chúng tôi luôn luôn mặc quần áo màu xanh nhạt. Từ khi dọn qua đây tôi thấy người Hoa Kỳ ăn mặc lung tung, quần áo đủ màu sặc sỡ, phải chăng vì ít ai hiểu rõ giá trị việc chữa bệnh bằng màu sắc này?

- Một số người Tây Phương thường có thói quen phân tích mọi sự thành các phần nhỏ. lượm lặt chỗ này một ít, chỗ kia một chút, chắp nối lại, đặt ra các quy luật và đi đến kết luận dựa trên những quy luật này. Người Đông Phương ít khi làm chuyện đó vì đối với họ, toàn thể là một cái gì sống động, không thể tách rời nhau ra được. Họ có một cái nhìn toàn diện và tổng hợp về mọi việc, mọi sự vật. Cũng giống như âm thanh, màu sắc là các năng lực rất mạnh và có những hiệu quả hết sức vi tế và phức tạp không dễ gì có thể giải thích trong vài phút. Tuy nhiên vì cô đã đề cập đến màu xanh nên tôi cũng muốn chia sẻ với cô về câu chuyện của một phụ nữ thích mặc quần áo màu xanh:
  "Có một phụ nữ rất thích màu xanh da trời, từ nhỏ đến lớn bà ta chỉ mặc quần áo màu xanh. Khi học đạo tại một tu viện Ấn Độ, vì căn phòng không có tủ đựng quần áo nên bà phải mắc một sợi giây giăng ngang phòng để treo quần áo vào đó. Mỗi sáng dậy, mở mắt ra là bà nhìn thấy các bộ quần áo màu xanh này. Một hôm, bà vừa mở mắt thì cả một biển ánh sáng màu xanh đập ngay vào nhãn quan của bà và bất ngờ bà lâm bệnh. Bụng bà đau nhói, cổ họng muốn nôn mửa, đầu thì nhức như búa bổ. Bà kết luận rằng chính màu xanh đã làm hại như vậy nên bà đã thu thập tất cả quần áo này đem phân phát cho kẻ nghèo. Từ đó bà chỉ mặc toàn đồ màu trắng, không dám mặc đồ xanh nữa. Có lẽ cô đang tự hỏi tại sao lại có chuyện kỳ cục như vậy nhỉ?

Để tôi giải thích thêm về một khoa học tối cổ của Ấn Độ gọi là Aryuveda. Đây là khoa học về các bệnh trạng cũng như cách điều trị dựa trên cuốn Aryuveda, một cổ thư về Y học của Ấn Độ đã có trên năm ngàn năm nay. Theo khoa học này thì vạn vật trong vũ trụ được cấu tạo bởi năm yếu tố chính là Đất, Nước, Gió, Lửa và Dĩ Thái. Thân thể con người cũng được cấu tạo bởi năm yếu tố trên nhưng thường thì đất và nước đã hòa chung lại thành một tinh chất gọi là Kapha, nước và lửa họp thành tinh chất gọi là Pitta, gió và Dĩ Thái hợp thành Vatta. Từ đó thể tạng được phân loại dựa trên ba tính chất đó vì chúng chi phối và ảnh hưởng đến trạng thái tâm sinh lý của con người. Nói một cách khác, chúng ta ốm đau hay khỏe mạnh, mập mạp hay gầy còm đều tùy thuộc vào sự điều hành, vận chuyển của các tinh chất trên. Khoa Aryuveda đã giải thích rằng tự sự bài tiết, hô hấp, đến tuần hoàn và tiêu hóa, từ nhịp tim đập, cách ăn uống, ngủ nghỉ, đến các giác mô, cách nói năng, màu da, tóc khô hay mềm đều bị chi phối bởi ba yếu tố trên. Bác sĩ Vasant Lad đã đưa ra một tiêu chuẩn để xem xét tính chất con người một cách giản dị như sau: "Người thuộc tính chất Kapha dễ bị sưng mũi, sưng cuống phổi và mắc các bệnh thuộc về cơ quan hô hấp. Người thuộc tính chất Pitta dễ mắc bệnh thuộc đường tiểu, gan mật,dạ dày hay các bệnh

thuộc cơ quan tiêu hóa. Người thuộc tính chất Vatta hay bị bệnh đau lưng, tê thấp và các chứng bệnh thuộc về bộ thần kinh. Không giống như ngành Y Khoa Tây Phương, mỗi bệnh trạng đều có một số phương pháp điều trị hay các toa thuốc giống nhau. Người y sĩ theo khoa Aryuveda trước hết phải quan sát thể tạng của từng bệnh nhân và chữa trị tùy theo phản ứng của thể tạng này đối với phương pháp điều trị. Một bệnh nhân bị ung thư thuộc thể tạng Pitta sẽ được điều trị bằng một phương pháp khác hẳn bệnh nhân ung thư thuộc thể tạng Kapha. Phương pháp cổ truyền này chủ trương rằng vì mỗi cơ thể con người đều khác nhau, cái gì tốt cho một người không có nghĩa là tốt cho một người khác nên không thể áp dụng một phương pháp chữa trị chung được.

Bây giờ chúng ta hãy trở lại với câu hỏi đầu tiên của cô về màu sắc. Như cô biết sức nóng là đặc tính của màu đỏ, lạnh là đặc tính của màu xanh. Lạnh đồng thời cũng là đặc tính của thể chất Kapha. Một người thể chất Kapha mà mặc màu xanh thì tính chất lạnh này sẽ gia tăng và ảnh hưởng đến sức khỏe của họ. Khi tính chất này tập nhiễm quá lâu nó có thể gây nên bệnh. Đó là trường hợp của phụ nữ thích mặc đồ xanh mà tôi đã kể ở trên. Tóm lại màu sắc có ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe nhưng còn tùy thể trạng từng người hợp với màu sắc nào chớ không phải chỉ có màu xanh là tốt và các màu sắc khác là xấu như cô đã được dạy bảo.

- Nhưng biết đâu phản ứng của người phụ nữ mà bà vừa kể chỉ có tính cách tạm thời thôi, có gì chứng minh bà ta không hợp với màu xanh?
- Tại vì người phụ nữ đó chính là tôi. Mặc dù chuyện này đã xảy ra hơn hai mươi năm nay nhưng đến nay tôi không bao giờ mặc quần áo màu xanh hết.

39. *HẬU QUẢ CỦA MA TÚY*

Larry xuất thân trong một gia đình khá giả, năm 16 tuổi anh theo bạn bè sử dụng ma túy rồi đi vào con đường trộm cắp để kiếm tiền mua ma túy. Bị gia đình từ bỏ, anh sống một cuộc đời vô gia cư, vô nghề nghiệp, ngủ đầu đường xó chợ, ăn uống tại các hội quán từ thiện dành cho kẻ không nhà. Thỉnh thoảng anh cũng kiếm được vài việc vặt như chất hàng lên xe vận tải, cắt cỏ, xúc tuyết nhưng được bao nhiêu tiền anh lại đổ vào ma túy cho đến khi gặp một tu sĩ. Anh nói:



- Vị tu sĩ này đã cảm hóa được tôi, ông cho tôi một tình thương mà từ trước đến nay chưa hề ai cho tôi, kể cả cha mẹ của tôi. Không những ông giúp tôi lấy lại sự tự tin mà còn chỉ dẫn cho tôi một phương pháp tham thiền để tìm sự bình an trong tâm hồn. Hơn một năm nay tôi đã không dùng ma túy mà vẫn thoải mái. Thời gian gần đây vị tu sĩ này giao cho tôi một công việc: Đi tìm những thanh niên ghiền ma túy để giúp đỡ họ như ông đã từng giúp đỡ tôi. Việc tìm kiếm những người này không khó gì nhưng thuyết phục họ từ bỏ ma túy, dậy tham thiền để họ có thể thay thế các thói quen xấu bằng một thói quen tốt thì khó hơn nhiều. Vì đã thực hành thiền định nên tôi có thể chỉ dạy cho họ cách ngồi, cách thở hít, cách quán niệm hơi thở, nhưng tôi chưa nắm vững lý thuyết và mục đích của thiền định. Nhiều thanh niên đặt câu hỏi mà tôi không biết phải trả lời hay giải thích thế nào. Hôm nay tôi tìm đến đây để nhờ bà chỉ dẫn cho tôi xem rượu và ma túy đã làm hại chúng ta như thế nào? Tôi đã nghe những lý thuyết cũng như lời dọa dẫm mà các bác sĩ, chuyên viên y tế vẫn giải thích, nhưng điều này không giúp được ai, tất cả những kẻ ghiền đều ít nhiều nghe chán lỗ tai cả rồi. Tôi muốn biết tại sao thiền định có thể giúp người ta từ bỏ ma túy một cách dễ dàng thoải mái? Tuy đã kinh nghiệm điều này nhưng tôi vẫn không biết rõ tại sao, liệu có cách nào giải thích một cách giản dị và hợp lý không?
- Trước hết anh có thể giải thích cho những thiếu niên ghiền ma túy biết rằng chính nơi họ có đầy đủ tất cả những thứ mà họ muốn mà không phải tìm ở đâu xa hay phải trả một giá nào. Nếu muốn kinh nghiệm cảm giác sung sướng, thoải mái, bình an, tự do thì họ có thể có ngay mà không cần phải sử dụng ma túy. Họ cũng cần biết rằng thể xác và thể trí của họ thì giới hạn nhưng Chân Ngã thì không. Chân Ngã mới thực sự là họ. Lý do họ cần tham thiền là để biết và kinh nghiệm được điều này. Khi họ đã đạt được mối liên hệ với sự an lạc thực sự đó thì họ sẽ hiểu điều anh muốn diễn tả. Anh có thể đọc cho họ nghe vài đoạn trong cuốn sách “ On Having No Head” của Douglas Harding diễn tả rành rẽ cái kinh nghiệm tâm linh này. Một khi biết được mục đích hay nơi chốn để đến một cách rõ rệt thì người ta sẽ tự động tiến bước đến đó.
- Nhưng ma túy hay rượu ảnh hưởng đến cơ thể con người ra sao? Tại sao thực tập thiền định có thể giúp người ta từ bỏ các cám dỗ này?

Khoa Yoga dậy rằng có ba thể (Body) bao quanh Chân Ngã của chúng ta ví như ba bộ quần áo khoác bên ngoài. Thể ngoài cùng được cấu tạo bởi các vật chất thô kệch thường gọi là thể xác.

- Thể Vía có hình dạng như thể xác nhưng được cấu tạo bởi các thể chất thanh và nhẹ hơn, nó là cây cầu liên lạc giữa thể Xác và thể Trí. Chính cái thể Trí này đã làm chúng ta cảm nhận các ảo giác của ma túy hay rượu.

Mỗi thể đều có các giác quan riêng nhưng chúng ta chỉ có thể sử dụng các giác quan thuộc về thể Xác mà thôi. Các giác quan của thể Vía và Trí tuy hiện hữu nhưng vì không biết cách phát triển nên chúng ta không sử dụng được chúng. Trong thân thể con người có một số trung tâm của tâm thức mà danh từ Yoga thường gọi là Luân Xa (Chakras), đó là nơi chứa đựng các tiềm năng thiêng liêng sẵn có của con người. Hầu hết những luân xa này đều khép chặt hoặc hé mở một phần tùy theo trình độ tâm thức của người đó. Khai mở những Luân Xa là mục đích của một số phương pháp tập luyện chủ trị tinh thần. Khi các Luân Xa được khai mở thì người ta có thể phát động các quyền năng đặc biệt hay các giác quan hết sức tinh vi của các thể kia. Có bảy Luân Xa quan trọng liên hệ trực tiếp với các hạch của thể xác. Vị trí các Luân Xa này nằm ở đốt xương sống cuối cùng, quanh cơ quan sinh dục, phía dưới rốn, giữa ngực trên cổ, giữa trán và đỉnh đầu. Các Luân Xa đều có hình thù giống như một đóa hoa sen, mỗi cái có một số cánh khác nhau, Luân Xa ở cuối đốt xương sống có bốn cánh, Luân Xa ở rốn có mười cánh v.v… Bình thường thì các Luân Xa đều khép chặt, các cánh hoa cúp xuống. Sức mạnh tâm linh thường phát hiện dưới hình thức một luồng hỏa hầu gọi là Kundalini, khi biết cách chủ trị tinh thần và thể xác thì luồng hỏa hầu này khai mở và di chuyển qua các Luân Xa, thức động nó ví như nước tưới lên một bông hoa khô héo khiến nó nở ra. Khi Luân Xa được khai mở, các quyền lực hay giác quan tương ứng cũng được khai mở theo và người ta có thể sử dụng quyền năng đặc biệt như biết trước được một số điều quá khứ, vị lai hay đọc được tư tưởng của người khác v.v… Vì luồng hỏa hầu bắt đầu phát động ở cuối xương sống và đi ngược lên phía trên nên các Luân Xa ở dưới thấp thường được khai mở trước, các Luân Xa này giúp người ta mhìn thấy một số sự kiện mà danh từ huyền học gọi là Linh Ảnh (Vision). Sự tương ứng giữa các Luân Xa và các quyền năng đặc biệt được đề cập hết sức rõ ràng trong cuốn " The Chakras" của tác giả C.W. Leadbeater. Khi luồng hỏa hầu đi đến Luân Xa trên đỉnh đầu hay trung tâm tối hậu thì hành giả hoàn toàn vượt ra khỏi sự kiểm soát của thể Xác, Viá hay Trí và mọi giới hạn của thời gian hay không gian. Họ sẽ nhận thức được một sự bình an vĩnh cửu của một trạng thái siêu thức không bút mực nào có thể tả xiết.



Rượu, ma túy cùng các chất kích thích có tác động phá hoại các Luân Xa này khiến chúng chuyển động lệch lạc rồi cụp xuống, ngăn chặn các mãnh lực tinh thần. Khi các cánh hoa chuyển động, người ta có thể trờ nên ngây ngất trong một thoáng giây, khi các giác quan của thể Viá hay thể Trí được kích động một cách ngắn ngủi thì người ta có thể nhìn thấy một vài hình ảnh mơ hồ, màu sắc lạ lùng hay chìm đắm vào một thế giới huyền ảo mông lung do sự chuyển động của các mãnh lực kỳ bí này. Trong giây phút đó người ta quên mình, không còn kiểm soát hay ý thức gì nữa. Dĩ nhiên điều này hết sức tai hại vì khi các Luân Xa bị hư hại thì hậu quả của nó thật không biết đâu mà lường, và con người sẽ không tiến mà lại bước lùi trên đường tâm linh.

- Tôi đã nghe nói về các Luân Xa này, tôi tin rằng điều bà nói rất có lý nhưng làm cách nào tôi có thể khuyên các thanh niên về các điều mà họ không thể nhìn thấy được?
- Chỉ có kinh nghiệm mới thuyết phục được họ mà thôi. Anh có thể đưa cho họ xem một số tài liệu nói về các thể. Cách đây ít lâu, người ta chứng minh được sự hiện diện của thể Viá qua một phương pháp gọi là “Kirlian Photography”, người ta chụp hình được các luồng ánh sáng liên hệ với các năng lực điện khí của cái thể này, nó có hình dáng giống như thể Xác nhưng nhô ra ngoài vài tấc, anh có thể tìm các tài liệu này trong mọi thư viện. Anh cũng có thể tìm các sách vở nói về các Luân Xa như cuốn The Chakras của C.W. Leadbeater cho những thanh niên ghiền ma túy xem và giải thích thêm cho họ về nguyên nhân các ảo giác mà họ cảm thấy khi say sưa.
- Nếu có được tài liệu đó thì tôi nghĩ các thanh niên này sẽ bị hấp dẫn ngay. Nhưng nếu đã có các chứng cớ rõ rệt như vậy tại sao không mấy ai chịu chấp nhận sự kiện đó?
- Không mấy người can đảm nhìn thẳng vào sự thật vì điều này sẽ phá tan các ảo vọng mà họ vẫn hằng ấp ủ. Nếu mọi người đều biết nhìn thẳng vào sự thật như nó là và chấp nhận rằng từ bao lâu nay họ đang say ngủ thì phong trào sử dụng ma túy sẽ đương nhiên sụp đổ. Cuộc sống sẽ trở nên tốt đẹp hoàn mãn hơn bởi sự biểu lộ Chân Ngã sẽ trở thành một ưu tiên cao đẹp hơn của con người chớ không phải sự tìm kiếm hay tích lũy những tài sản vật chất. Nhìn vào hiện tượng thanh thiếu niên sử dụng cần sa, ma túy, rượu chè ngày nay thì chúng ta rút được kinh nghiệm gì? Phải chăng họ khao khát một cái gì nhưng không biết tìm ở đâu? Phải chăng họ đã chán ngán với đời sống giả tạo, những quay cuồng vật chất, những áp lực xã hội, gia đình và hoàn cảnh chung quanh? Họ muốn tìm một lối thoát nhưng thay vì ý thức làm chủ hành động, tư tưởng của chính họ thì họ lại tìm quên qua những chất kích thích.

Công việc anh đang làm hiện nay rất quan trọng, anh đang hướng dẫn những người lầm đường, lạc lối ra khỏi vũng lầy đen tối. Anh đang chỉ dẫn cho họ cách trở về với nội tâm và đó chính là điều mà tất cả chúng ta đều mong muốn. **BAO LÂU NAY NGƯỜI TA ĐÃ ĐI TÌM Ở BÊN NGOÀI VÀ HẬU QUẢ LÀ CẢ MỘT XÃ HỘI HOANG MANG PHIÊU BẠT, ĐẦY BẤT AN VỚI NHỮNG KHỦNG HOẢNG TỪ TRONG RA NGOÀI. CHỈ CÓ QUAY VÀO BÊN TRONG NGƯỜI TA MỚI THỰC SỰ TÌM RA LỐI THOÁT CHO NHỮNG KHÓ KHĂN HIỆN TẠI.**

40. CẢM NHẬN THƯỢNG ĐẾ

Clinton là giáo sư Anh Ngữ tại một đại học nổi tiếng miền Đông.

Ông nói:

- Tôi là tín đồ Thiên Chúa Giáo nhưng rất thích triết lý Đông Phương, nhất là triết lý Vệ Đà. Dung hoà được cả hai quan niệm này không dễ chút nào, tôi có một thắc mắc căn bản không biết có nên nói ra không?
- Xin ông cứ nói.
- Thưa bà, cả Vệ Đà lẫn giáo lý Thiên Chúa Giáo đều khuyên con người nên cảm nhận Thượng Đế xuyên qua mọi danh tánh và hình tướng. Điều này ra sao? Người ta có thể cảm nhận Ngài ở cõi đời này bằng cách nào? Nếu muốn thực tập thì phải làm sao?
- Trong cuốn giáo lý bí truyền Philokalia, các linh mục thuộc dòng tu kín đã khuyên không nên giới hạn sự cảm nhận Thượng Đế vào các vật hữu hình mà giác quan có thể nhận thức mà còn phải sử dụng tâm thức để tìm ra tinh hoa của Ngài trong mọi tạo vật nữa.
- Sử dụng tâm thức như thế nào?
- Hãy lấy một thí dụ giản dị: Ông nhìn thấy tôi đứng trước mặt ông. Nếu ông biết cách rút tâm thức ra khỏi giới hạn của thị giác, mắt ông vẫn thấy tôi đang đứng trước mặt ông nhưng tâm thức của ông không còn đồng hóa với cặp mắt của ông nữa, nó suy nghiệm rằng cặp mắt chỉ là vật chất. Cái ông đang nhận thức được không phải là cặp mắt mà là một sự thông minh, một tâm thức hiện làm chủ cặp mắt linh hoạt đó. Nói một cách khác, ông hãy tự hỏi ai đang nhận biết điều này, chắc chắn không phải cặp mắt rồi phải không? Cặp mắt chỉ giúp ông nhìn thấy một hình ảnh nhưng còn cái tâm thức ở phiá sau đó nữa mới giúp ông cảm nhận được sự kiện đang xảy ra giữa ông và tôi. Nếu cái tâm thức



đó yên tĩnh, bình an, nó sẽ giúp ông cảm nhận được thêm nhiều sự kiện mà cặp mắt không thể “Nhìn” được. Việc này không phải là sự tác động giữa ông và tôi mà chính là tâm thức cảm nhận được nó trong các hình thức khách quan. Sự suy gẫm về điều này Có thể giúp ông tìm được điều ông mong muốn.

- Tuy thế tôi vẫn thấy có sự khác biệt giữa giáo lý Vệ Đà và Thiên Chúa Giáo về việc cảm nhận Thượng Đế ở thế gian. Bà có thể giải thích thêm về điều này không?
- Sự Sáng Tạo (Creation) là cốt tủy của Thiên Chúa Giáo, theo tôn giáo này thì tinh hoa của Thượng Đế chính là nòng cốt của con người chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta đều là những thực thể riêng biệt, các tác nhân độc lập của hành động, tư tưởng. Do đó, tín đồ Thiên Chúa Giáo cảm nhận Thượng Đế ở “Trong” (In) mọi danh tánh, hình tướng.

Sự thể hiện (Manifestation) là trung tâm của giáo lý Vệ Đà. Theo triết lý này thì toàn thể vũ trụ đều là sự thể hiện của Thượng Đế hay Tâm Thức thiêng liêng. Do đó, tín đồ Ấn Giáo cảm nhận Thượng Đế “Như Là” (As) mọi danh tánh, hình tướng.

Tóm lại sự khác biệt giữa hai tôn giáo về việc cảm nhận Thượng Đế chỉ nằm trong phạm trù văn phạm hay giới từ (Preposition) mà thôi. Một bên cảm nhận Ngài “Ở Trong” (In) và một bên cảm nhận Ngài “Như Là” (As). Là giáo sư chuyên môn về Anh Ngữ, chắc chắn ông phải phân biệt được điều này.

41. CHẤP NHẬN

Phil và Brenda đã sống trong căn nhà hương hỏa hơn hai mươi năm nay. Trong nhà có rất nhiều đồ trang trí và tranh sơn dầu mà cha mẹ của Phil đã sưu tầm được. Khi vợ chồng Phi đi nghỉ mát tại Florida, kẻ trộm đã vào lấy mất những thứ đó. Sự mất mát khiến Phil buồn phiền đau ốm. Anh than: “Ngoài thiệt hại vật chất, tôi còn bị thương tổn tinh thần nữa. Đó là những đồ kỷ niệm mà cha mẹ tôi tốn công sưu tầm trong nhiều năm, không thể thay thế được. Hiện nay tôi bị chứng loét bao tử. Bác sĩ khuyên tôi phải biết chấp nhận việc không may đó và tìm cách quên nó đi nhưng tôi không sao quên được. Có cách nào để tôi chấp nhận sự kiện mất mát lớn lao này không?”

- Chấp nhận có nghĩa là từ bỏ cái ý thức rằng mọi người đều là những tác nhân hành động độc lập. Vũ trụ là một tấn tuồng của tâm thức với được, thua, còn, mất, nay thế này, mai lại khác, không gì mãi mãi trường tồn mà luôn luôn biến chuyển. Khi nào nắm vững yếu tố này thì bạn có thể chấp nhận mọi sự được.

- Làm sao chỉ nắm vững yếu tố đó mà tôi có thể chấp nhận mọi sự được?
- Khi đã hiểu biết rõ rệt quy luật về sự vô thường thì bạn sẽ thấy mọi sự trên đời đều xảy ra với một lý do rõ rệt nào đó mà bạn chưa ý thức đấy thôi. Bạn không chiến đấu với đời sống khi biết rằng mãnh lực của vũ trụ ở sau mọi sự việc đã điều động tất cả chớ không phải do một cá nhân.
- Nhưng tại sao người ta có thể chấp nhận mà không cảm thấy chua xót, khó chịu?
- Điều này đòi hỏi sự hiểu biết về các định luật của vũ trụ. Hàng ngày bạn vẫn làm những việc cần làm nhưng đừng bao giờ nghĩ rằng – Phil hay Brenda đã tạo ra sự việc đó.
- Nhưng mọi người đều làm việc một cách khác nhau.
- Không đâu, chúng ta đều là những khoen nhỏ trong một sợi giây xích lớn, là các tế bào trong một thân thể. Hình thể vũ trụ là sự tập hợp của tất cả những hình thức cá nhân. Tâm trí của vũ trụ chính là sự tổng hợp tất cả tâm trí mọi cá nhân. Giả tỷ bạn đang ngồi thoải mái mà bị tê chân thì toàn thân bạn sẽ khó chịu ngay. Hiển nhiên bạn sẽ phải duỗi chân ra, cử động cho bớt tê chân. Sự thúc đẩy của vũ trụ trong mọi người chúng ta cũng đều như vậy. Chúng ta đã lầm rất lớn khi cho rằng mình nắm chủ quyền.
- Nhưng nếu như vậy con người đâm ra thụ động hay sao?
- Không đâu, chấp nhận là chìa khóa của sự chuyển hóa. Con người cần biết rằng họ chỉ có thể làm hết sức mình nhưng không thể kiểm soát được kết quả.
- Nếu chúng tôi biết chấp nhận thì sẽ phản ứng ra sao?
- Bạn sẽ phản ứng rất ít, hoặc sẽ không phản ứng trước sự mất trộm vì bạn biết rằng sự mất mát đó có mục đích riêng của nó vì không việc gì xảy ra mà không có lý do. Có thể đó là bài học dạy bạn phải cẩn thận hơn, phải biết đề phòng, hay không nên gắn bó vào bất cứ thứ gì bên ngoài. Để tôi kể cho ông nghe một câu chuyện sau: Có một cặp vợ chồng già đã ngoài tám mươi, Sal và Judithe thường đi dạo trong công viên gần đó. Một hôm đang đi họ bị một kẻ bất lương xông đến đoạt sợi giây chuyền vàng mà Judith đeo trên cổ. Sal là người bình tĩnh, ông tin ở Thánh Kinh và biết rằng không có điều gì xảy ra ngoài ý Chúa, kể cả những việc bất ngờ như bị cướp giựt. Tuy nhiên vì phản ứng tự nhiên, ông vẫn đuổi theo tên cướp nhưng khi đến gần hắn, ông chỉ thấy Thượng Đế đang ngự trong kẻ trộm. Ông biết rằng mình không thể thay đổi vở kịch của Ngài nên ông quát lớn:
- Này anh kia, sợi dây chuyền đó đáng giá 2,000 đồng, anh chớ bán nó kém một xu đấy nhé.

42. "TÔI LÀ NGÀI"

Stella là người có tâm hồn hướng thượng, đang cố gắng học hỏi các truyền thống tâm linh. Cô nói:

- Cách đây ít lâu, trên truyền hình có một giáo sĩ đã giảng câu thần chú "Tôi Là" (I Am) và khuyên mọi người thực hành nó. Tôi thích câu này lắm vì nó bao hàm ý nghiã cao siêu rằng Thượng Đế ngự ở trong tôi, và "Tôi Chính Là Ngài". Tôi đã đọc đi đọc lại câu này nhiều lần nhưng không biết nó có giúp gì cho tôi không?
- Trước hết xin hỏi bà chữ "Tôi" ở đây có nghiã là gì?
- Là tất cả mọi thứ, cá nhân tôi, tính tình tôi, xác thân tôi, tâm hồn tôi, các thói quen của tôi, lòng ham muốn của tôi, sự liên hệ của tôi, và tất cả mọi thứ khác nữa v.v…
- Vậy ư? Nếu thế có lẽ câu thần chú đó chẳng giúp ích gì cho bà được đâu.
- Tại sao?
- Tại vì câu thần chú đó không ngụ ý rằng "Stella là Thượng Đế", vì dĩ nhiên bà không phải Thượng Đế hay Thượng Đế không phải là "Cái Tôi" của Stella. Nếu ý thức rằng bà chính là hiện tại, một hiện tại vượt khỏi thời gian, không gian, vượt khỏi các thân xác, trí óc hằng thay đổi, một hiện tại đầy yên tĩnh, bình an, thì câu chú đó có thể đúng. Tuy nhiên vì bà không ý thức như vậy nên không thể áp dụng câu thần chú đó được.
- Tôi nghe nói rằng tất cả mọi thứ đều là "Ngài" kia mà.
- Đúng vậy, nhưng nghe nói vậy không có nghiã chúng ta có thể nhảy vọt một bước đã lên tột đỉnh mà phải lần lượt leo từng bước lên đỉnh. Trên đường đạo, chúng ta cần biết cởi bỏ, cần biết phủ nhận những gì không thật, phủ nhận mọi hiện tượng hằng thay đổi để ra khỏi để ra khỏi vòng phân biệt nhị nguyên. Từ đó chúng ta sẽ đi dần dần lên nấc thang của sự thức tỉnh thanh khiết để hòa nhập với Đấng Vô Cùng. Đây là một kinh nghiệm chớ không phải ý thức mơ hồ hay một lý thuyết xuông. Dĩ nhiên người ta có thể tự đánh lừa mình rằng họ là sự bình an, là sự thanh khiết, và có thể hòa nhập với Ngài, nhưng điều này chẳng giúp gì cho người đó cả vì họ vẫn ở trong vòng lẩn quẩn của tâm thức phân biệt.
- Nếu vậy tôi phải làm gì?
- Thay vì tự nhận rằng mình là cái này, cái kia thì bà phải biết cách cởi bỏ những thứ đó và nói rằng tôi không phải là cái này, hay không phải là cái kia (Neti, Neti). **THAY VÌ XÁC NHẬN THÌ BÀ PHẢI BIẾT CÁCH PHỦ NHẬN**. Khi bà đã cởi được những ràng buộc, phù phiếm, giả tạo của Bản Ngã, những cái gì

- Không thật, thì bà mới thấy rằng cái thực tại cuối cùng, cái tinh hoa vẫn tiềm ẩn ở trong mọi cái mà bà muốn tìm kiếm. Nếu bà tự coi mình là một cá nhân riêng biệt, hằng thay đổi, bà đã lệ thuộc vào sự trói buộc của Bản Ngã, vào những ảo ảnh của một thực thể tự trị thì câu thần chú đó không thể giúp bà được.
- Nếu vậy những người thực hành câu thần chú này đều sai lầm hết hay sao?
- Không hẳn thế. Tùy tâm trạng, tùy quan niệm về Bản Ngã của họ mà câu thần chú có thể giúp họ hay không? Người ta không thể áp dụng một công thức chung được.
- Như vậy chữ "Tôi" trong câu "Tôi Đói, Tôi Khát" và chữ "Tôi" trong câu "Tôi Là Ngài" (I Am) khác nhau thế nào?
- Khi chúng ta nói "Tôi Khát", "Tôi Đói", "Tôi Thích", "Tôi Ghét", chúng ta đồng hóa tinh hoa của chúng ta với các cảm giác của xác thân hay ham muốn của trí não. Chính cái "Tôi" bị đồng hóa này là trở ngại cho chúng ta. Trong khi đó chữ "Tôi" của câu thần chú "Tôi Là Ngài" ngụ ý một cái gì cao thượng, không bị đồng hóa và đó chính là mục tiêu của việc thực hành câu thần chú đó.

43. THƯƠNG YÊU KẺ THÙ

Cathy là một công chức vừ về hưu, bà dùng thời giờ rảnh rỗi để học kinh thánh. Bà nói:

- Là tín đồ Thiên Chúa giáo, tôi cố gắng sống theo lời khuyên của đấng Cứu Thế nhưng huấn thị " Hãy thương yêu kẻ thù" của Ngài đã làm tôi bối rối. Tôi thiết nghĩ lời khuyên đó chỉ có thể áp dụng vào thời buổi ngày trước thôi, bây giờ không còn đúng nữa. Hãy nhìn vào xã hội ngày nay, toàn những kẻ bất lương, bạo động, ma túy, lừa đảo và đồi trụy. Làm sao chúng ta có thể yêu thương những kẻ xấu xa, tội lỗi như vậy được? Tôi đã bàn luận rất nhiều về điều này với các bạn hữu và ai cũng đồng ý rằng lời khuyên đó không thể áp dụng vào thời đại này được. Tuy nhiên tôi vẫn muốn hỏi ý kiến của bà xem vấn đề này ra sao?
- ý kiến của tôi thì khác, tôi nghĩ rằng hơn lúc nào hết, chúng ta cần áp dụng lời khuyên đó trong mọi hòan cảnh vì đó là nhu cầu khẩn thiết cho sự sống còn của nhân loại ngày nay. Theo tôi thì hiện nay có hai lối sống. Một là sống cho chính mình, cho bản ngã của mình và hai là sống cho Chúa. Xin hỏi bà sống theo lối sống nào?
- Dĩ nhiên tôi sống theo lối sau, bà không thấy tôi đã dành nhiều giờ để tham gia các hoạt động trong nhà thờ hay sao? Không những thế, tôi còn khuyến khích bạn bè học kinh thánh nữa.

- Tốt lắm, trước hết tôi muốn biết bạn bè của bà là những người như thế nào?
- Bạn bè của tôi đều là những người ngoan đạo, sống theo lời răn của Chúa.
- Bà được lợi ích gì khi giao thiệp với họ?
- Tôi được nâng đỡ và an ủi rất nhiều. Khi có việc gì cần họ giúp đỡ tôi, khi tôi xuống tinh thần thì họ khích lệ tôi. Họ là những người mà tôi dựa vào khi cần được an ủi, những người đi cùng con đường với tôi.
- Xin hỏi nếu có người xúc phạm đến bà, làm thương tổn đến tự ái của bà thì phải chăng các người đó sẽ an ủi bà?
- Dĩ nhiên rồi.
- Như vậy phải chăng những người mà bà gọi là bạn đều là những người nâng đỡ cho bản ngã của Cathy?
- Nhưng …. như vậy có gì sai quấy đâu?
- Dĩ nhiên không có gì sai quấy cả nếu bà không lựa chọn con đường tâm linh, hay con đường của đấng Cứu Thế mà đi theo con đường của bản ngã.
- Tại sao lại như thế được?
- Hẳn bà đã đọc cuốn " Gương Chúa Giê Su" trong đó có đọan nói rằng: " Bạn cần được coi như người đã chết đối với những người thân, bạn càng đến gần Chúa thì càng phải rút khỏi sự an ủi, khen tụng của người đời vì tất cả sự an ủi, khuyến khích thế gian chỉ làm gia tăng bản ngã của bạn và bản ngã của bạn càng tăng thì bạn càng xa Chúa hơn." Bây giờ hãy xét đến những kẻ mà bà cho là xấu xa, tội lỗi. Họ là ai?
- Những kẻ nói xấu tôi, lừa bịp tôi, những kẻ trước mặt tôi thì miệng lưỡi ngọt ngào nhưng khi tôi vừa quay đi thì họ lập tức nói xấu tôi ngay.
- Được lắm, bà có tin rằng Chúa có mặt khắp nơi không?
- Dĩ nhiên tôi tin chớ.
- Nghĩa là thế nào?
- Ngài ở khắp mọi nơi, trong tất cả vạn vật.
- Như vậy phải chăng Ngài cũng ở trong những kẻ đã nói xấu, phỉ báng bà nữa?
- Có thể như vậy, nhưng họ đâu biết rằng Ngài ở trong họ. Họ đâu được Chúa hướng dẫn.
- Đó là vấn đề của họ chớ không phải của bà.
- Tôi vẫn không hiểu ý bà muốn nói gì?

- Chúa nói rằng " Nếu có kẻ tát vào má bên trái của anh thì anh hãy đưa má bên phải ra". Ngài đâu nói rằng khi có kẻ đánh anh thì anh bỏ đi kiếm những người khác để được an ủi. Đấng Cứu Thế dạy rằng chúng ta cần biết tha thứ cho kẻ thù, phải biết thương yêu họ, vì họ đâu biết gì về hành động của họ. Ngay cả những kẻ đóng đinh Ngài trên thập giá mà Ngài còn xin tha thứ cho họ. Ngài không khuyên chúng ta " ơn đền, óan trả" hay " Mày móc mắt tao, tao móc mắt mày, lấy mắt trả mắt, lấy răng trả răng"
- Nhưng tôi đâu có làm như vậy?
- Có chứ, tuy bà không đánh họ, chửi họ, nói xấu họ nhưng bà vẫn nuôi ý tưởng thù hận trong đầu. Bà coi họ là những kẻ có tội và thầm mong cho họ không được tha thứ hay cứu rỗi. Khi đã coi người khác như kẻ thù, không biết tha thứ cho kẻ thù, vẫn nuôi lòng óan hận triền miên thì hiển nhiên bà đâu hề tuân lời khuyên của Đấng Cứu Thế. Như thế bà vẫn đi theo con đường của bản ngã chớ đâu phải theo con đường mà Đấng Cứu Thế đã dạy.
- Như vậy tôi phải làm gì?
- Bà phải biết tha thứ cho họ, bỏ qua những ý tưởng thù hận, óan hờn và tốt hơn nữa hãy cầu nguyện cho họ được bình an, mạnh khỏe và được ơn trên soi sáng cho họ.
- Nhưng điều này đâu làm họ thay đổi được gì?
- Họ thay đổi hay không là việc của họ chớ không phải của bà. Điều quan trọng là bà phải biết thay đổi bà trước đã. Nếu bà biết tha thứ thì kết quả sẽ tốt đẹp hơn điều bà mong mỏi và ngược lại nếu bà cứ nuôi mãi tư tưởng óan thù thì quả là điều bất hạnh vô cùng.
- Điều bà nói chỉ có tính cách lý thuyết nhưng thực hành thì khác. Làm sao ta có thể thương yêu những kẻ hèn hạ, dối trá, lừa gạt, bất lương, trụy lạc, không biết kính sợ Chúa, không biết tuân theo lời Chúa dậy. Tóm lại, trên phương diện thực hành thương yêu kẻ thù là điều không thể thực hiện được.
- Nếu bà đã nói thế thì tôi xin hỏi phải chăng tinh hoa Thiên Chúa Giáo chỉ là một mớ lý thuyết xuông, không thể thực hiện được hay sao? Này chị bạn, bất cứ ai cũng có thể thương yêu những người tốt lành, thánh thiện, ngoan ngõan, tôn trọng pháp luật, vì họ dễ giao thiệp, dễ yêu, dễ mến. Nhưng đó không phải là sự thử thách của tín đồ Thiên Chúa Giáo. Một tín đồ Thiên Chúa Giáo chân chính là có lòng bác ái, mở rộng lòng thương yêu đến muôn lòai và biết tha thứ. Để tôi kể cho bà nghe một câu chuyện sau: " Cách đây mấy chục năm, tôi và một người bạn đi sắm đồ tại một tiệm buôn lớn. Cô bán hàng tiếp đãi chúng tôi hết sức bất lịch sự

- và hỗn láo. Tôi bực mình định báo cáo lên cấp trên cho cô mất việc nhưng bạn tôi đã cản lại. Khi ra khỏi tiệm tôi hỏi tại sao lại làm thế, ông nói: “ Phải chăng mục đích của đời người là trở nên một con đường vận hà để lòng yêu thương của Thiên Chúa có thể ban rải khắp nơi và hàn gắn những đau thương của nhân loại?” Câu nói này làm tôi bừng tỉnh và thán phục người bạn đó quá. Ông ta quả là một tín đồ Thiên Chúa Giáo chân chính. Từ đó tôi cố gắng áp dụng câu đó vào đời sống hàng ngày…”
- Nhưng ông ta đã làm gì mà được như vậy?
- Ông bạn tôi cho biết lúc nào cũng áp dụng lời khuyên của Đấng Cứu Thế vào đời sống, không bao giờ nghi ngờ hay do dự. Ông biết rằng một khi đã tin tưởng tuyệt đối vào Ngài thì mọi hành động, tư tưởng đều được Ngài hướng dẫn cho.
- Chắc hẳn ông ta chịu khó đọc Kinh Thánh?
- Không những ông ta đọc mà còn áp dụng nó vào cuộc sống hàng ngày. Ông đã áp dụng câu “ Hãy thương yêu người láng giềng như thương yêu chính mình” trong mọi trường hợp.
- Tôi muốn thực tập quy tắc đó, xin bà chỉ dẫn cho.
- Này chị bạn, bí quyết đó cũng giản dị thôi. Chúng ta cứ nghĩ rằng mình làm thế này hay thế nọ vì mình là tác nhân chính đã hành động. Chính vì cái quan niệm sai lầm về bản ngã này đã tạo ra sự phân chia, cách biệt, ích kỷ, lầm lạc. Chúng ta không thể ban phát tình thương khi mình không thực sự yêu thương. Này chị bạn, tình thương là danh từ chớ không phải động từ, chúng ta chính là tình thương chớ không phải là điều chúng ta làm. Làm sao để chúng ta trở thành một trung tâm vận hà của tình thương chính là bí quyết của sự chuyển hóa. Hãy sử dụng trái tim để thương yêu chớ đừng sử dụng bộ óc vì bộ óc hay phán xét, phân biệt. Thật ra trái tim của chúng ta chính là điểm linh quang của Thượng Đế là gạch nối giữa ta và Ngài. Hãy làm sao để mọi tư tưởng, hành động của chúng ta đều phát xuất từ trái tim đầy thương yêu, bác ái đó.
- Làm sao tôi có thể hành động như vậy?
- Bà cần trải qua một sự thanh lọc xác thân cũng như tâm hồn để gạt bỏ các thành kiến khi trước. Có lẽ bà cần tập cách tĩnh tâm qua việc đến giáo đường vào lúc thanh vắng, không có ai để cầu nguyện “ Lạy Chúa, xin Ngài thương xót con”. Bà hãy tìm đọc cuốn “ The way of the Pilgrim” của một tác giả vô danh viết hồi thế kỷ 19, đây là một cuốn sách hướng dẫn rất hay. Ngòai ra bà có thể tìm đọc cuốn sách nói về cuộc đời các vị Thánh nhất là vị Thánh Theresa of Lisieux. Trước khi qua đời Thánh Theresa cho

- biết chính sự đối sử khắc nghiệt của Mẹ Bề Trên đã hun đúc tinh thần quả cảm, chịu đựng của Thánh hay nói một cách khác, chính sự chịu đựng đau đớn vật chất và tinh thần đã nâng tâm thức của Thánh lên bình diện cao hơn. Như tôi đã nói, một tín đồ chân chính phải chấp nhận thử thách và biết cách vượt qua.
- Nếu vậy khi thấy khó chịu hay ác cảm với kẻ khác thì tôi phải làm gì?
- Khi bà thấy đầu óc phản kháng, khó chịu thì hãy ngưng ngay tư tưởng đó lại và nhìn nó như một kẻ thứ ba. Hãy tự nhủ thầm: " Lại Cathy nữa đây, giống như một quả lắc đồng hồ xoay qua xoay lại giữa sự óan ghét, lên án, chê bai, ích kỷ. Nhưng tôi không phải là những điều đó, tôi là cái gì vượt lên trên những tầm thường nhỏ mọn đó". Một khi đã tách rời ra khỏi tư tưởng đó và quan sát nó thì tư tưởng đó sẽ tự động biến mất ngay. Ngòai ra để tập mở rộng lòng thương, mỗi khi rảnh rỗi bà hãy suy gẫm một câu nói quan trọng của Thánh Francoise: " Nơi nào có sự thù hận xin Chúa cho con được gieo hạt giống của sự thương yêu". Một khi đã suy gẫm thật sâu xa tư tưởng đó, bà sẽ thấy mình hành động như vậy. Đến khi đó bà sẽ thấy trong cái thế giới đầy bất tòan này, người hôm nay là bạn, ngày mai có thể thành kẻ thù, và người bạn không ưa hôm nay biết đâu chẳng là bạn thân của bà về sau. **Để trở thành một người Thiên Chúa Giáo chân chính, người ta không nên dùng chữ " Thù" hay " Bạn" vì sự thật chẳng có ai thù hay bạn mà tất cả đều là " Con của Thượng Đế".**

44. THƯƠNG ĐẾ

Florence là một sinh viên thích họat động xã hội. Cô tình nguyện kèm trẻ em nghèo hiếu học, săn sóc người già trong viện dưỡng lão, và làm việc trong một bệnh viện chữa trị những người ghiền ma túy. Cô cảm thấy dường như có một sức mạnh thiêng liêng thúc đẩy cô hoạt động nhưng cô không muốn gắn bó vào một tôn giáo nào. Cô nói:

- Tôi băn khoăn tại sao lại có quá nhiều tôn giáo, quá nhiều con đường tâm linh khác nhau? Tại sao chân lý không đơn thuần mà phân chia làm nhiều giáo lý như vậy?
- Có nhiều cách giải thích một quan niệm tùy theo ngôn ngữ, phong tục, tập quán và kinh nghiệm cá nhân. Chân lý tự nó có tính cách không hai (Bất Nhị) nhưng chính con người đã phân biệt, giải thích nó khác nhau nên mới sinh ra nhiều tôn giáo, nhiều con đường tâm linh.

- Như vậy chỉ có một hay nhiều Thượng Đế và hình ảnh của Ngài ra sao?
- Có lẽ cô đã nghe nói con người được tạo ra theo hình ảnh của Thượng Đế. Nhưng cũng có quan niệm cho rằng con người đã tưởng tượng ra một Thượng Đế qua hình ảnh của chính họ. Vì con người thường có nhiều quan niệm khác nhau nên lý tưởng về Thượng Đế hay Chân Lý cũng vì thế mà khác biệt. Dĩ nhiên mọi danh từ, quan niệm đều giới hạn vì con người không thể giải thích được những gì cao cả, vô biên được.
- Như vậy phải chăng con người không thể thấy được cái chân lý tuyệt đối hay sao?
- Phần lớn con người đều sống trong một tâm thức bị giới hạn bởi lý trí nên không thể kinh nghiệm được những cái gì không giới hạn được. Chúng ta chỉ có một khái niệm về cái đó mà thôi. Lý trí là khả năng cao nhất mà con người được biết, do đó con người đã sử dụng nó để suy nghĩ về Thượng Đế cũng như chúng ta suy nghĩ về một quả táo vậy. Dĩ nhiên suy nghĩ về một quả táo thì dễ vì chúng ta có thể sờ mó được, nhìn thấy được, ngửi được nhưng suy nghĩ gì về một cái gì vô hình, vô biên thì cần phải vận dụng đến khả năng tưởng tượng nhiều hơn. Dù sao chăng nữa, cái hữu hạn không thể kinh nghiệm được cái vô hạn.
- Có cách nào hay con đường nào giúp người ta thấy được cái chân lý tuyệt đối đó không?
- Con đường không phải là vấn đề nhưng cái tiến trình trên con đường đó mới là điều quan trọng. Những người tìm đạo có thể đi theo những con đường khác nhau, nhưng khi đã vượt qua khỏi sự giới hạn của lý trí, đã đạt đến một mức nào đó trên lộ trình tiến hóa tâm linh thì họ sẽ ý thức được chân lý. Dĩ nhiên cách diễn tả của họ thay đổi tùy theo tập quán, văn hóa, xã hội, quan niệm cá nhân, danh từ, ngôn ngữ nhưng cái kinh nghiệm cao tột thì luôn luôn giống nhau.
- Như vậy một người bình thường không thể có được kinh nghiệm như vậy sao?
- Chân lý cũng như ánh sáng mặt trời soi sáng cho tất cả mọi người không hề phân biệt. Bất cứ ai cũng có thể kinh nghiệm được chân lý nếu họ biết vượt ra khỏi giới hạn của tâm thức bình thường. Một khi họ đã chuyển tâm thức được thì mọi sự đều thay đổi ngay, khi mây mù đã tan thì ánh sáng mặt trời sáng tỏ, khi đã xé bỏ được màn vô minh thì chân lý tự nhiên biểu hiện.
- Khi đó người ta sẽ thấy hình ảnh Thượng Đế như thế nào?

- Để tôi kể cho cô một câu chuyện như sau: Một hiền triết xứ ấn giảng rằng " Tòan thể vũ trụ chỉ là một sự phóng chiếu của tâm trí chúng ta". Một đứa bé thấy vậy bèn hỏi " Nếu như vậy, một con ếch nhỏ ngồi ở đáy giếng cũng phóng chiếu trong tâm thức nó một hình ảnh của vũ trụ hay sao? Nhà hiền triết trả lời " Đúng vậy". Cậu bé liền hỏi: " Như thế con ếch có ý thức về sự hiện diện của Thượng Đế hay không? ". Hiền triết đáp: " Mọi sinh vật trong vũ trụ, dù bé nhỏ đến đâu cũng đều có sự khát khao quay về nguồn cội". Cậu bé thắc mắc: " Như vậy một con ếch nhỏ nghĩ về Thượng Đế ra sao?" Hiền triết mỉm cười đáp: " Đối với một con ếch nhỏ thì Thượng Đế là một con ếch rất lớn".

45. *Quyền Năng*

Từ khi còn nhỏ Dudley đã ham thích các vấn đề tâm linh. Lúc nào anh cũng đề cập đến Thượng Đế và nói với cha mẹ rằng anh chỉ muốn gặp Ngài. Lúc trưởng thành, Dudley xin gia nhập một dòng tu kín nhưng bị từ chối. Anh bèn lang thang đó đây, lúc theo học Yoga với một vị thầy Ấn Độ, khi học võ với một vị võ sư Trung Hoa. Anh chịu khó nghiên cứu các sách vở tâm linh, tham dự những khóa về thiền. ít lâu sau, anh tìm đến một nông trại hẻo lánh, ngày giúp việc cày cấy, đêm thực tập thiền theo theo các phương pháp mà anh thu thập được. Sau nhiều năm sống như vậy, tự nhiên anh khai mở được " Thần Nhãn". Anh nói:

- Thưa bà, tôi thấy thích thú quá chừng. Tôi có thể " nhìn thấy" những người mà tôi nói chuyện qua điện thọai, biết họ mặc quần áo mầu gì, có cử chỉ ra sao. Khi tôi nói cho họ biết họ rất kinh ngạc và thán phục tôi vô cùng. Tôi có thể ngồi yên một chỗ mà biết được những người khác trong trại đang làm gì. Hiện nay tôi muốn phát triển thêm các quyền năng tương tự như " Đọc tư tưởng người khác" hay " Sai khiến các đồ vật". Bà quen biết nhiều danh sư, xin chỉ giúp tôi những người đã sở hữu các quyền năng đó để tôi theo học.
- Một đệ tử của Phật đã phát triển được một vài quyền năng đến xin Ngài chỉ dẫn thêm nhưng Đức Phật nói rằng " Ta biết rõ quyền năng đó sẽ làm cho con người như thế nào. Ta khuyên con hãy lập tức từ bỏ chúng đi, không gì làm người ta sa ngã nhanh chóng hơn là sở hữu các quyền năng huyền bí". Theo ý tôi, anh cũng nên áp dụng câu này cho chính bản thân anh.
- Tại sao các quyền năng huyền bí lại là xấu?

- Đức Phật không hề nói rằng các quyền năng đó xấu, Ngài chỉ nói rằng các quyền năng đó sẽ khiến cho con người trở nên thế nào mà thôi. Anh hãy quan sát những người bình thường khi đạt được chút danh vọng hay uy quyền thì họ cư xử như thế nào? Phải chăng họ hống hách, kiêu căng và hợm hĩnh? Các quyền năng huyền bí còn nguy hiểm hơn thế nhiều.
- Làm sao tôi có thể sa ngã khi đã khổ công tập luyện và tiến bộ như thế này?
- Này anh bạn, càng leo cao chừng nào thì càng té đau chừng đó. Càng lên cao, sự cám dỗ càng mạnh, cơ hội sa ngã càng nhiều. Trên đường tinh thần, sự cám dỗ hết sức tinh tế, khó thấy được.
- Nhưng nếu người ta cẩn thận và luôn luôn đề cao cảnh giác thì làm sao có thể sa ngã?
- Thế ư? Hãy thử quan sát nội tâm anh mà xem. Phải chăng từ khi anh khai mở được quyền năng đó thì anh không còn tha thiết đến Thượng Đế nữa?
- Có lẽ bà nói đúng đấy, thời gian gần đây tôi ít nghĩ đến Ngài hơn trước nhưng có lẽ tâm tôi bị sao lãng vì đang thích thú cái quyền năng này nhưng ít lâu nữa tôi sẽ quen đi. Tuy nhiên. phải chăng sở hữu quyền năng chính là một sự tiến bộ tâm linh?
- Phát triển quyền năng là một dấu hiệu nhưng không bao giờ là mục đích.
- Nhưng các Đạo Sư đều có quyền năng kia mà?
- Bác sĩ Stanley Krippner, một học giả nổi tiếng chuyên khảo cứu các hiện tượng huyền bí nói rằng ông đã gặp rất nhiều đạo sư nổi tiếng mặc dù họ không hề có một có một quyền năng nào. Trong khi đó, ông cũng gặp nhiều người sở hữu các quyền năng huyền bí nhưng không hề phát triển hay lưu tâm gì đến vấn đề tiến bộ tâm linh. Nói tóm lại, sở hữu quyền năng và tiến bộ tâm linh là hai vấn đề khác nhau.
- Thưa bà, tôi là người sống về tinh thần và rất quan tâm đến trình độ tiến hóa của mình. Tôi thiết nghĩ, đi trên đường tâm linh cũng giống như leo núi, người ta không thể leo thẳng mà phải trèo quanh theo sườn núi, có khi phải dừng chân nghỉ ngơi chút ít. Việc xao lãng của tôi chỉ là sự nghỉ ngơi chút ít thôi.
- **Một người đi trên đường tâm linh dù nghỉ ngơi vẫn không bao giờ rời mắt ra khỏi mục tiêu chính.** Để tôi kể cho anh nghe một câu chuyện sau:

  Một hòang đế xứ ấn mở cuộc thi tuyển hiền tài để giúp nước. Kỳ thi như sau: Ai mang được một thùng nước đầy từ sông Hằng về đến trước cửa thành mà không ngừng lại vì bất cứ chuyện gì thì sẽ thắng cuộc. Một ngàn thí sinh tham dự cuộc thi, khi họ vừa

múc nước dưới sông lên thì thấy tiền vàng ở đâu rải đầy mặt đất, hai trăm người bỏ cuộc chạy đi để lượm tiền. Đi được một lúc, các thí sinh thấy một dãy kiệu hoa lộng lẫy để hai bên đường , những người khênh kiệu hô lớn: " Ai ngồi kiệu sẽ được đưa vào thành để dân chúng hoan hô". Hơn hai trăm thí sinh bỏ cuộc nhào lên những chiếc kiệu hoa. Số còn lại tiếp tục đi, một quãng sau họ thấy một đoàn thiếu nữ rất đẹp với xiêm y hở hang hấp dẫn đưa tay vẫy gọi, mời chào. Hơn hai trăm người nữa bỏ cuộc chạy theo đoàn thiếu nữ kia. Trên đường về thành, các thí sinh thấy một đạo sư oai nghiêm ngồi trên một tấm thảm nói: " Kẻ nào theo ta sẽ được học các quyền năng huyền bí như tàng hình, hiện hình, bay lượn trên không trung, hô phong, hóan vũ, chỉ đá hóa vàng v.v…Một số vội bỏ cuộc chạy theo học với vị đạo sư. Cuối cùng chỉ có một người mang nước về tới cổng thành. Vua hỏi: Tại sao anh không bị những sự kiện trên làm xao lãng? Người nọ đáp: " Lúc đi mắt con chỉ nhắm vào một mục đích là cổng thành, tai con chỉ nghe thấy lời tuyên bố của Ngài rằng kẻ nào mang nước từ sông Hằng về đây mà không dừng lại sẽ được trọng thưởng nên con đi thẳng một nơi về đây". Nhà vua mừng rỡ nói: "Ngươi quả là người mà ta mong đợi". Này anh bạn: **Đường thẳng là con đường ngắn nhất nối liền hai điểm, tại sao người ta không chọn con đường đó mà chọn con đường quanh co làm chi?**